

Total Conditioning Research Project情報発信サイト

ハイパフォーマンススポーツセンター（HPSC）では、東京2020大会以降、コンディショニングの新しい概念として「トータルコンディショニング」を推進しています。

本サイトではトータルコンディショニングに関するコンテンツを集約し、最新情報を発信します。

1 「トータルコンディショニング」とは

コンディショニングやトータルコンディショニングの考え方について解説しています。



2 プロジェクトの概要

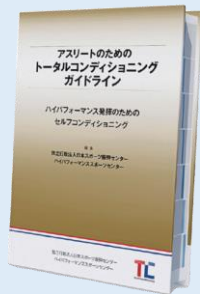
「Total Conditioning Research Project」は2016年にスタートしました。現在は後継プロジェクトである

「Total Conditioning Research Project NEXT」を実施しています。概要に加え、沿革を掲載しています。



3 「アスリートのためのトータルコンディショニングガイドライン」

2023年に発刊した書籍「アスリートのためのトータルコンディショニングガイドライン」に関する情報を掲載しています。



4 「アスリートのためのトータルコンディショニングハンドブック」

ガイドラインを分かりやすく解説した「アスリートのためのトータルコンディショニングハンドブック」（2024年発行）の紹介と全ページPDFのリンクを掲載しています。



5 お知らせ

トータルコンディショニングに関するセミナーや講習会を開催しています。開催情報は「お知らせ」からご確認ください。



6 研究情報アーカイブ

トータルコンディショニングやコンディショニングの理論・実践法に繋がるこれまでのTotal Conditioning Research Projectの研究成果の一覧を掲載しています。



他にも、中央競技団体様向けページを用意しています。
（中央競技団体様宛に別途ご案内します。）

※本サイトは大塚ホールディングス株式会社・大塚製薬株式会社との共同プロジェクト「JSCハイパフォーマンススポーツセンターTotal Conditioning Research Project NEXT」の一環として作成したものです。

こちらから

