

## 1. 意義・目的

独立行政法人日本スポーツ振興センター（JSC）ハイパフォーマンススポーツセンター（HPSC）は新たなコンディショニングのコンセプトとして『トータルコンディショニング』を提唱し、「アスリートの効果的なコンディショニングのために各エキスパートが協力・協調して連携を組み包括的な活動を行うこと」と定義しました。トータルコンディショニングの成功には、それぞれの専門家が自身の分野のエキスパートになり、他分野の知識・技術を理解して連携することが重要です。また、エキスパートチームをマネジメントできるジェネラリストの存在も不可欠です。さらに、アスリートが自立して考え、コンディショニングの知識・技術を備え実践できることが鍵であり、そのための支援が非常に重要です。

本研修では、『トータルコンディショニング』の概念とそれに基づくHPSCでの支援等について紹介していきます。また、本研修での学びを通して、スポーツ指導者の皆様にエキスパートとしての実践力を高めていただくとともに、コンディショニングに関する幅広い知識を身につけていただき、アスリートの成長や競技力向上を包括的に支援する環境づくりにつなげることを目的とします。

なお、本研修会はハイパフォーマンススポーツ・カンファレンスの一環として実施します\*1。また、「公益財団法人日本スポーツ協会（JSP0）公認スポーツ指導者更新研修」に認定されています\*2,3。

## 2. 主催

独立行政法人日本スポーツ振興センターハイパフォーマンススポーツセンター

## 3. 開催期日

令和6年10月22日（火）

## 4. 会場

ハイパフォーマンススポーツセンター 国立スポーツ科学センター（JISS） 2F 研修室A・B  
〒115-0056 東京都北区西が丘3-15-1

## 5. プログラム概要

- 1) 時間： 180分（13:20～16:40）
- 2) 形態： 集合形態
- 3) 定員： 最大50名（先着順）
- 4) 参加料： 無料
- 5) 推薦図書： 「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  
～ハイパフォーマンス発揮のためのセルフコンディショニング～」



（編集/発行：独立行政法人日本スポーツ振興センターハイパフォーマンススポーツセンター）

※本研修参加者に限定し、推薦図書のガイドラインを10%割引価格で購入可能。

- 6) その他：研修後、参加者はHPSCが別途企画するJISS見学ツアーに参加できる。（任意）

※見学場所は、当日の利用状況による。

## 6. 内容 (予定)

12:45～	受 付	
13:20～13:30	開 会 式	セミナー趣旨説明:10分 進行:清水 和弘 (独立行政法人日本スポーツ振興センター ハイパフォーマンススポーツセンター/国立スポーツ科学センター 副主任研究員)
13:30～16:30	講 義	HPSC が推進するトータルコンディショニング ①栄養学的観点から考えるコンディショニング:50分(質疑応答) 講師:妙園園 香苗(独立行政法人日本スポーツ振興センター ハイパフォーマンススポーツセンター/国立スポーツ科学センター 契約研究員/公認スポーツ栄養士) ②スポーツとコンディショニングに関わる内科的疾患の特徴とその見分けかた:60分(質疑応答) 講師:渡部厚一(筑波大学体育系教授/JSP0 公認スポーツドクター)
	グループディスカッション	情報交換(「トータルコンディショニング」について、または①②の講師からテーマを提案):40分～45分
16:30～16:40	閉 会 式	セミナーまとめ:10分 進行:清水 和弘

## 7. 参加対象者

スポーツ指導者、スポーツドクター\*3、アスレティックトレーナー\*3、スポーツ栄養士\*3 他

(\*3の資格については、本研修への参加により更新研修を修了したことはありません。詳しくは下記\*3をご覧ください。)

## 8. 問い合わせ先

ハイパフォーマンススポーツセンター 連携・協働推進部 産学協働推進課  
〒115-0056 東京都北区西が丘3-15-1 国立スポーツ科学センター内  
Tel:03-5924-1072 E-mail: tcrp@jpnport. go. jp

お申込はこちら



## 9. 備考

\*1:ハイパフォーマンススポーツ・カンファレンスは、日本のハイパフォーマンススポーツにおける競技力向上及びそれに寄与する取組の推進に資するため、HPSCにおける各事業の取組・知見の紹介、国内外のハイパフォーマンススポーツに関する情報・先進事例の提供等を行っています。

\*2:日本のトップから地域のタレント発掘・育成分野にいたるまで多様なスポーツ活動を推進するJSP0公認スポーツ指導者には、『プレーヤーズセンタード』の考え方のもと、求められる役割に応じてスポーツ医・科学の知識を活かし、適切に指導することが求められています。HPSCが推進する「トータルコンディショニング」においても、プレーヤー自身やプレーヤーを支援する関係者(アントラージュ)が、協力・協働・協調できる環境をつくっていくことを重要視しており、その推進はJSP0が目指すスポーツ指導者の育成にもつながります。

\*3:

本研修の参加により、公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格の更新研修を修了したことになります。ただし、次の資格については、更新研修を修了したことはありません。

[水泳、サッカー、テニス、バスケットボール、バドミントン、剣道、空手道、バウンドテニス、エアロビク(コーチ4のみ)、チアリーディング(コーチ3のみ)、スクーバ・ダイビング、プロゴルフ、プロテニス、プロスキー、オリエンテーリング、スポーツドクター、スポーツデンティスト、アスレティックトレーナー、スポーツ栄養士、クラブマネジャー](2024年4月1日現在)

※公認スポーツ指導者資格の更新研修の詳細は公益財団法人日本スポーツ協会のホームページにてご確認ください。

※指導者マイページへの受講実績の反映は、研修参加から平均2か月後となります。