

Luncheon Seminar

ランチョンセミナー⑤／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

司会：久木留 毅（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）

Thu. Aug 31, 2023 12:20 PM - 1:20 PM RY204 (良心館2階 R Y 2 0 4 番教室)

共催社名：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

[ランチョン5-1]HPSCが推進するアスリートのためのトータルコンディショニング

*清水 和弘¹、中村 真理子¹、山下 大地¹ (1. 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)

ハイパフォーマンススポーツセンター（HPSC）は、大塚製薬株式会社と共同で研究プロジェクト（TCRP）を2016年より実施し、コンディショニングに関する科学的知見および東京2020大会における支援を踏まえ、アスリートが備えるべきセルフコンディショニングの知識や方法をガイドラインとしてまとめた（今夏発刊）。その中でHPSCは、これまでの「コンディショニング」を一步進めた「トータルコンディショニング」の考えを推奨している。これは、アスリートの課題解決のために各エキスパートが協力・協調してチームを組み、包括的な活動を行うことを意味する。トータルコンディショニングの成功には、関連諸分野の知識・技術を理解し、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が不可欠である。そして、アスリート自身が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非常に重要である。さらに、ハイパフォーマンス領域におけるトータルコンディショニングは、ライフパフォーマンス領域への応用・展開で国民の健康保持・増進に寄与できる可能性がある。本セミナーでは、このようなHPSCによる新たな考えについて紹介する。