

Thu. Aug 31, 2023

RY201

ランチョンセミナー④／特定非営利活動法人日本ト
レーニング指導者協会

12:20 PM - 1:20 PM RY201 (良心館2階R Y 2 0 1 番教室)

[ランチョン4-1] トレーニングの実践現場におけるエビデン
スを活用・応用したトレーニング指導
*佐野村 学¹、山内 武² (1. 帝京大学准教授、J
ATI理事、2. 大阪学院大学教授、JATI監事)

RY204

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)

12:20 PM - 1:20 PM RY204 (良心館2階R Y 2 0 4 番教室)

[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)

Luncheon Seminar

ランチョンセミナー④／特定非営利活動法人日本トレーニング指導者協会

Thu. Aug 31, 2023 12:20 PM - 1:20 PM RY201 (良心館2階R Y 2 0 1 番教室)

[ランチョン4-1] トレーニングの実践現場におけるエビデンスを活用・応用したトレーニング指導

*佐野村 学¹、山内 武² (1. 帝京大学准教授、JATI理事、2. 大阪学院大学教授、JATI監事)

(Thu. Aug 31, 2023 12:20 PM - 1:20 PM RY201)

[ランチョン4-1] トレーニングの実践現場におけるエビデンスを活用・応用したトレーニング指導

*佐野村 学¹、山内 武² (1. 帝京大学准教授、JATI理事、2. 大阪学院大学教授、JATI監事)

●高齢者を対象とした筋力トレーニングが筋力や身体機能に及ぼす効果 (佐野村学)

特に高齢者に見られるサルコペニアやロコモティブシンドロームは、筋力の低下などが原因で発症する疾患や症候群ですが、これらは転倒や骨折のリスクを高めるほか、要支援・要介護の要因として捉えられています。今日において、高齢者に対する筋力トレーニングが筋力や身体機能などに及ぼす効果について多数報告されていますが、そのトレーニング内容と得られた効果などについて説明させていただきます。

●女性アスリートへの指導における留意点 -特に体重コントロールについて- (山内武)

女性アスリートにおいて、パフォーマンス向上をめざし体重コントロールを行い、体脂肪の少ない体型をめざす場合が多い。特に思春期にあたる高校生ではパフォーマンスを大きく飛躍させている場合も多い。こうしたアスリートは、思春期以降伸び悩んでしまう場合が非常に多く、身体に大きなダメージを受け、一生にわたる健康被害をもたらすこともある。こうしたマイナス面を少なくし、ハイパフォーマンスを獲得するためには、どのようなことに留意すべきであろうか？

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）

(Thu. Aug 31, 2023 12:20 PM - 1:20 PM RY204)

[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。