

2025 年 1 月 21 日

大塚製薬「ウェルビーイングのためのトータルコンディショニングハンドブック」を公開 ライフパフォーマンスの発揮を支援

大塚製薬株式会社(本社:東京都、代表取締役社長:井上 眞、以下「大塚製薬」)は、人々のウェルビーイングの実現に向け、このたび、ライフパフォーマンス(日常生活におけるパフォーマンス)を発揮するために重要となるコンディショニングについて分かりやすく解説する冊子「ウェルビーイングのためのトータルコンディショニングハンドブック」を発行し、1月21日に当社コーポレートサイト内のWEBページに公開しました。

ウェルビーイングのためのトータルコンディショニング

<https://www.otsuka.co.jp/sustainability/health/campaigns-and-initiatives/conditioning/>



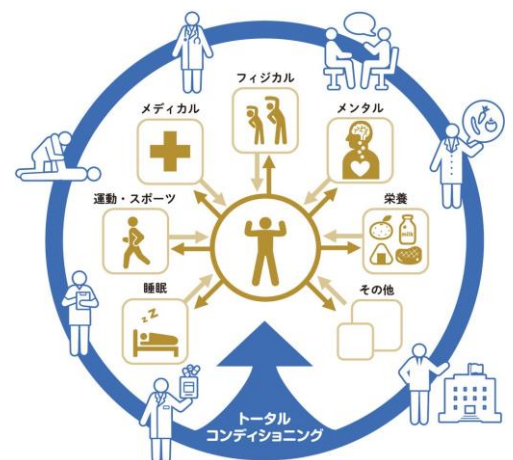
当冊子の発行は、独立行政法人日本スポーツ振興センター*1(以下「JSC」と当社親会社の大塚ホールディングス株式会社との間で2023年より実施している共同プロジェクト『TCRP NEXT*2』の取り組みの一環です。国際競技力向上のみならず国民の健康維持・増進のために活用・応用すべく、2023年8月にJSCが発刊した書籍「アスリートのためのトータルコンディショニングガイドライン」を基に、JSC及び同書籍執筆者の監修・協力を受け当社が発行しました。これまで普及啓発を行ってきたハイパフォーマンス領域に加え、ライフパフォーマンス領域にも取り組み、トータルコンディショニングで生活者のセルフコンディショニングの実践を後押しする社会の実現を目指してまいります。

■「コンディショニング」と「トータルコンディショニング」について

「コンディショニング」は、もともとスポーツの分野で使われていた言葉です。アスリートにおける「コンディショニング」とはハイパフォーマンス(高いレベルでの競技パフォーマンス)発揮に必要なすべての要因を、ある目的に向けて望ましい状態に整えることです。

コンディショニングは、スポーツの分野に限らず生活者においても共通する考え方です。よりよいウェルビーイングに必要なパフォーマンスをライフパフォーマンスといい、ライフパフォーマンスを発揮するためにはコンディショニングが重要になります。

コンディショニングを効果的に実践するためには、自分一人で行うだけでなく、身近な人たちの協力や専門家のサポートが欠かせません。それぞれの立場の人たちが協力・協調して連携を組み、包括的な活動を行うことを「トータルコンディショニング」といい、ウェルビーイングを実現するための新たな概念です。



出典: ウェルビーイングのためのトータルコンディショニングハンドブック, p.3, 2024

■ウェルビーイングのためのトータルコンディショニングハンドブックについて

当社は、自分自身が主体となってコンディショニングに取り組む「セルフコンディショニング」の実践を促進し、医師をはじめとする医療専門家やスポーツ・運動指導者等と連携した「トータルコンディショニング」で生活者のセルフコンディショニングの実践を後押しする社会の実現全体を目指して活動を行っています。このたび発行した当冊子は、JSCのハイパフォーマンススポーツセンター（以下「HPSC」）が推進するトータルコンディショニングの考えや実践法等を活かして、効率的・効果的なライフパフォーマンス発揮に繋げてもらえるよう4つのポイントで章立てしています。

- ・第1章 トータルコンディショニングを理解する
- ・第2章 パフォーマンスに関わる要因をチェックして整える
- ・第3章 個々に適した身体活動や運動・スポーツを実践する
- ・第4章 状況に応じた適切なリカバリーを実践する

新たに公開したWEBページ「ウェルビーイングのためのトータルコンディショニング」では、当冊子をダウンロードできるほか、ウェルビーイング実現のためのライフパフォーマンスやコンディショニングの重要性、自分と向き合うセルフコンディショニングなど、日々の生活の中で実践できる内容を分かりやすく解説しています。

*1 JSC (JAPAN SPORT COUNCIL)

*2 JSCハイパフォーマンススポーツセンターTotal Conditioning Research Project NEXT:

スポーツ分野における持続可能な国際競技力向上（ハイパフォーマンス）のためのコンディショニングに関する研究と、それらの成果を国際競技力向上のみならず国民のライフパフォーマンス向上へ活用・応用するための普及・啓発活動を行うプロジェクト。当プロジェクトの運営はJSCと大塚製薬が担っている。

【参考】アスリートに対するトータルコンディショニングの主な取り組み

当社と共に『TCRP NEXT』の運営を担うJSCのHPSCにより、アスリート向けの競技力向上を目的とした「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」が2024年6月に発行されました。

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

<https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/resources/hpsc/TCRP/handbook.pdf>

当社は2024年から当ハンドブックを活用したコンディショニングセミナーを実施するなど、アスリートに関わる関係団体と連携し、トータルコンディショニングに関する情報提供を行っています。



大塚製薬は、今後も Otsuka-people creating new products for better health worldwide の企業理念のもと、人々の健康維持・増進に貢献してまいります。