



ライフパフォーマンスを発揮する！

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

はじめに

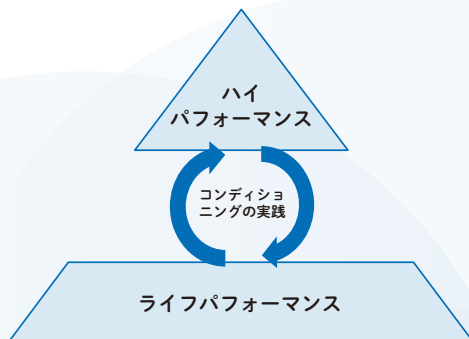
「コンディショニング」は、もともとスポーツの分野で使われていた言葉です。アスリートが高いレベルの競技パフォーマンス＝「ハイパフォーマンス」を発揮できるように心身を最良の状態に整えることを指し、筋力や体力の維持向上をはじめ、ケガや病気の予防や対策、熱中症や脱水への対処法、栄養、睡眠、メンタルヘルスなど、あらゆることがコンディショニングの対象として研究・実践されてきました。

その後、コンディショニングは、日常生活の「ライフパフォーマンス」領域でも使われるようになってきました。そして、すべての人が健康で幸福で自分らしく生きる＝「ウェルビーイング」を実現するためにも、コンディショニングは欠かせません。

一般社会でコンディショニングが浸透すれば、社会全体のライフパフォーマンスも高まります。また、コンディショニングの知識や実践力を備えた子どもたちが将来アスリートとなれば、ハイパフォーマンスもさらに向上するでしょう。

本書は、ハイパフォーマンス領域で実践されているコンディショニング方法をまとめた「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」で提言されている知識や技術を、ライフパフォーマンス領域で活かせるように編集したものです。

アスリートを対象としたハイレベルのコンディショニングは、日常生活のさまざまな場面で応用することができます。すべての人が自分自身でコンディショニングを実践する「セルフコンディショニング」の実現とともに、人々の健康を支える関係者(医師、栄養士、薬剤師、保健師など)が一体となる「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をつくることを目指しましょう。



「ハイパフォーマンス」と「ライフパフォーマンス」の循環 出典: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,p.69,図3,2023

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

※独立行政法人日本スポーツ振興センター

本書の構成

本書は、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つなげてもらえるよう**4つのポイント**で章立てしています(下図)。

HPSCが推進する「トータルコンディショニング」の考えを【第1章】で紹介します。次に、コンディショニングの知識や技能を備えてセルフコンディショニングが実践できるようパフォーマンスに関わる要因をチェックして整えるための知見や実践法を【第2章】で紹介し、その後、個々に適した身体活動や運動・スポーツ、状況に応じた適切なリカバリーの実践に関する具体的な知識や技術を【第3章】と【第4章】それぞれで解説します。

※ハイパフォーマンススポーツセンター

トータルコンディショニング
を理解する



パフォーマンスに関わる要因を
チェックして整える



個々に適した身体活動や
運動・スポーツを実践する



状況に応じた
適切なリカバリーを実践する



目次

はじめに

本書の構成

第1章 トータルコンディショニングを理解する

ウェルビーイング実現のためのライフパフォーマンス	1
コンディショニングとは?	2
トータルコンディショニングとは?	3
自分と向き合うセルフコンディショニング	4
コンディショニングの実践	5

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

Chapter 1

感染予防のためのチェックと調整

パフォーマンスを低下させる感染症	7
日頃からの感染予防が大切です	8
感染症からカラダを守る免疫機能	9
免疫低下の3つのサインをセルフチェック	10
感染予防のためのコンディショニングの実践	10
感染を予防して元気な毎日を過ごしましょう	12

Chapter 3

ココロのコンディショニング

ココロのコンディショニングで重要なこと	19
運動・スポーツとココロの健康	19
ココロの不調を未然に防ぐために	20
ココロのセルフコンディショニング	21
ソーシャルサポートの再確認	22

Chapter 5

運動・スポーツと内科的疾患

生活習慣病対策に適切な運動	31
運動・スポーツ前の体調チェック	33
運動・スポーツ中に気を付けるべき症状	34

Chapter 2

体調管理のための食事

体調を維持するための食事	13
体調・目的に合わせた食事	14
自分で実践できる簡単な食事管理	15
食事・補食の選択のポイント	17
[コラム]高齢者の低栄養	18

Chapter 4

脱水予防のためのチェックと調整

日常生活における脱水のリスク	23
脱水がもたらすリスク	24
脱水予防のためのセルフチェック	25
適切な水分補給方法	27
[コラム]エコノミークラス症候群・水中毒	29
[コラム]外と内からカラダを冷却	30

Chapter 6

ライフパフォーマンスを維持するフィットネスデータの活用法

フィットネスとは?	35
フィットネスの6つの要因	36
フィットネスデータを活用する	37
[コラム]子どもたちのフィットネステスト	38

Chapter 7

ケガの予防と動作評価

フィジカルコンディショニング	39
正しい動作の基本になる、関節のmobilityとstability	39
キネティックチェーン(運動連鎖)から痛みの原因を検出	40
フィジカルコンディショニングの実践方法	41
[コラム]アスリートが実践しているスポーツ外傷・障害の予防	44

Chapter 8

女性の健康のためのコンディショニング

ライフステージで変化する女性の健康	45
女性ホルモンによる健康への影響	46
分泌量の変化と心身への影響	47
月経にともなう症状	48
若い女性の痩せ「低栄養」	50
[コラム]プレコンセプションケア	51
更年期症状	52
専門家と一緒に取り組む「新セルフケア」	52

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

ココロとカラダを元気にする運動・スポーツ	53
一人ひとりの状態や目的に合った運動を	54
子どもの身体活動・運動	54
成人の身体活動・運動	55
高齢者の身体活動・運動	56

[コラム]スポーツ大会に向けたコンディショニングの実践	57
[コラム]旅行に向けた体調管理	58
[コラム]暑くなる前からの熱中症対策	59
[コラム]登山時のコンディショニング	60

第4章 状況に応じた適切なリカバリーを実践する

Chapter 1

食事によるリカバリー

運動後のカラダの状態を考えた栄養摂取	61
エネルギーの過不足のセルフチェック	61
エネルギーのリカバリーのための栄養摂取	61
カラダから失われた水分のリカバリー	63
筋損傷後のリカバリーのための栄養摂取	63
回復時間に合わせた食事プラン	65

Chapter 3

ケガからのリカバリー-ケガをしたときの応急処置-

初期対応としてのPRICE処置	73
-----------------------	----

Chapter 2

睡眠によるリカバリー

ライフパフォーマンスに影響する睡眠	67
「睡眠日誌」で睡眠不足をチェック	67
睡眠リズムを整える朝の過ごし方	68
[コラム]朝食が脳とカラダを活性化	69
睡眠の質を上げる昼の過ごし方	70
ぐっすりと眠るための夜の過ごし方	71
[コラム]日本にいても時差ボケになる? ソーシャルジェットラグ	72

Chapter 4

温冷浴によるリカバリー

入浴で得られる3つの作用	75
温水浴、冷水浴、交代浴の活用方法	75
帰宅後の温水浴で質のよい睡眠につなげる	76
運動後の冷水浴で筋肉の損傷をリカバリー	77
交代浴でカラダの機能を整える	77
[コラム]サウナで「ととのう」ココロとカラダ	78

ライフパフォーマンス発揮のための 4つのポイント

トータルコンディショニング
を理解する

パフォーマンスに関わる要因を
チェックして整える

個々に適した身体活動や
運動・スポーツを実践する

状況に応じた
適切なリカバリーを実践する

～ライフパフォーマンスを発揮する!～

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

発 行 日：令和6年8月1日

編集／発行：大塚製薬株式会社

〒101-8535 東京都千代田区神田司町2-9

<https://www.otsuka.co.jp/>

監修／協力：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

制 作：株式会社ポトフ

本書の内容の一部又は全部を無断で転載、複製等することは、法律で認められた場合を除き、権利侵害となるため著作権者の許諾が必要です。

※本書は、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との共同プロジェクト「Total Conditioning Research Project NEXT」の一環として、「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」の知見や実践法等の普及・啓発を目的に制作しました。