

# トータルコンディショニングとは

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 第1章 1 66～70ページ

## 提言

- 最も重要なことは、アスリート自身がコンディショニングの知識・技能を備え、実践できることである。アスリートを支える各専門家においては、それぞれの分野に関する高度な知識や技術、技能をもつ“エキスパート”になることが重要である。あわせて、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（トータルコンディショニング）が非常に重要となる。そのためには、各専門家は自身の専門分野の知識や技能だけでなく、他分野についても一定の理解が必要である。また、包括的な活動を行うためにも自身の分野以外の知識や技能をもつ人材（ジェネラリスト）の存在も不可欠である。

本ガイドラインで紹介されるさまざまなコンディショニングに関する知識や技術を組み合わせることで、アスリート自身がセルフコンディショニングを行えるようになる。さらに、アスリートを取り巻くスタッフや家族などの関係者（アスリート・アントラージュ）の知識や技能も向上し、より適切な形でトータルコンディショニングの環境をアスリートに提供することにつながる。

## アスリートにおける「コンディショニング」と「トータルコンディショニング」

### アスリートにおける「コンディショニング」

「アスリートのハイ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」

アスリートが競技においてハイパフォーマンスを発揮するためには、多岐にわたる要因（スキル、フィットネス、メディカル、メンタル、栄養、スケジュール、用具、戦略・戦術など）について現在のコンディション（状態）を評価し、目標とするコンディションにできる限り近づくように整えていく必要がある。

### アスリートにおける「トータルコンディショニング」

「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」

アスリートを支える各専門家は、それぞれの分野に関する高度な知識や技術、技能をもつ“エキスパート”になることが重要である。しかし、効果的なコンディショニングのためには各エキスパートが協力・協調して連携を組んで一体化し、包括的な活動を行うことが非常に重要となる。そのためには、各専門家は自身の専門分野の知識や技能だけでなく、他分野についても一定の理解が必要である。また、包括的な活動を行うためにも自身の分野以外の知識や技能をもつ人材（ジェネラリスト）の存在も不可欠である。

## ハイパフォーマンスとライフパフォーマンス

### ハイパフォーマンス

「世界一を競い合うレベルのアスリートが発揮する高度で卓越したパフォーマンス」

トップアスリートが発揮する卓越したパフォーマンス（競技パフォーマンス：競技における行動能力）は、最先端の研究にもとづいたトレーニングや体調管理の方法、用具による寄与も少なくない。また、スポーツ関連団体による発掘・育成・強化活動など、競技に向けた短期的・長期的なプロセスにおいて、アスリート・アントラージュによるものを含めたさまざまな形での支援が総合的にアスリートのパフォーマンス発揮に結びついている。

### ライフパフォーマンス

「自身のウェルビーイングを維持するパフォーマンス」

個人の権利や自己実現が保障され、身体的、精神的、社会的に良好な状態を「ウェルビーイング」と定義されている。ウェルビーイングの維持には適切な知識や技能が必要である。例えば、環境変化や心理・社会的ストレスに対処できる力をもつことや、自立した生活を送れるよう健康に気をつけて自身をマネジメントすることなどがあげられる。たとえ医学的課題が生じたとしても、それに対応する力があることで身体的、精神的、そして社会的にも充足した状態に達することが健康な生活を送るためには重要である。

## ハイパフォーマンスとライフパフォーマンスの循環

ハイパフォーマンス領域のコンディショニングのノウハウをライフパフォーマンス領域と共有し、実践されることでライフパフォーマンスに好影響を与える。ハイパフォーマンスの基盤となるライフパフォーマンスの向上はハイパフォーマンスの向上につながる。

一般社会におけるライフパフォーマンスが高まることで、日常生活やスポーツ活動における課題や困難に対処する力が備わり、自身のコンディショニングに関するレベルが向上する可能性がある。さらに、このような知識や実践は親から子へ伝わることや、子どもがスポーツ活動を行う際の適正な体調管理やトレーニングの実践につながる可能性もある。コンディショニングの知識や技術を備えた子どもが将来アスリートとなれば、ハイパフォーマンス領域への好循環も十分に考えられる。