

# アスリートが備えるべきセルフコンディショニングの力

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 2 72～84ページ

## 提言

- 現在、多くの競技において試合やトレーニング、またそれ以外の場でもアスリート自身が主体的に考えて判断する機会が増えている。それはコンディションを整えるという点においても同様である。アスリートが、最適な状態で試合やトレーニングを行うために、主体的な形で日々のコンディショニングを実践することをセルフコンディショニングという。セルフコンディショニングを実践するためには、競技内外の多角的な視点から自分自身の状態（現在地）をよく理解したうえで目的地にたどり着くために必要なことと活用可能なサポート資源（ヒト・モノ・情報など）をうまく組み合わせて解決策（方法）を特定・実行し、その結果の見直しを繰り返すことで行動改善を図ることを繰り返す習慣づくりが重要である。その力を備えたアスリートを「インテリジェント・アスリート」と呼ぶ。

## 理論 パフォーマンスビヘービア（アスリートの行動変容）

パフォーマンスビヘービアとは、パフォーマンス向上につながるアスリートの行動改善に段階的かつ包括的に働きかける概念である。そこで、以下の特徴を踏まえたコンディショニングの検討が重要となる。

### 【Holistic Athletic Career Model（HACモデル）の特徴】

- ①アスリートの段階的な成長を時間軸でとらえていること。
- ②アスリートが競技を開始する時期からトップレベルに成長する過程を包括的（パフォーマンス、精神性の発達、社会性の発達、学業・就業、財政基盤、法律）にとらえていること。
- ③アスリートのパフォーマンス向上において重要となる移行時期（トランジション）を②に記載の各側面で特定していること。

## 理論 インテリジェント・アスリートが備えるべき力

インテリジェント・アスリートとは、コーチから自立して常に自分で考え、状況に応じて最適な行動を選択・実行し、パフォーマンスと自分の成長のために行動を改善し続ける力を兼ね備えたアスリートである。以下に示す3つの力が、アスリートの行動に影響を与えられている。

- ①自己調整力（セルフレギュレーション）：主体的に自らの学習と成長のプロセスをコントロールする力
- ②適応力（アダプタビリティ）：望ましくない出来事や想定外の出来事が生じた場合でも、自らが置かれた状況を的確に把握し、条件に応じて改善に向けた新たな方策を見つけて、自らの行動を変える力
- ③耐久力・回復力（レジリエンス）：ハイパフォーマンススポーツにおいて、逆境（困難・危機的な出来事）を経験した後でも、前向きかつ柔軟に物事に取り組む姿勢や態度

日本人に即したインテリジェント・アスリートに必要な力を体系化することを目的に、日本人のトップコーチ（オリンピックで複数回メダルを獲得した個人競技種目の全日本／ナショナルチームでメダリストなどを指導した豊富な経験を有するコーチ）12名を対象にインタビューを実施し、これら3つの力はアスリートが備えるべき力として確認できた。

## 実践方法 HACモデルにもとづく考え方

- ①アスリートの成長を連続した時間軸と多面的な包括性を踏まえて、課題に対する分野横断的な視点からコンディショニングを検討する。
- ②コンディショニングは、成長段階に配慮した長期的なパフォーマンス向上と、重要な競技会や試合での実力発揮の両方の観点から検討する。
- ③コンディショニングにおける課題は、身体だけでなく、精神面、対人関係、デュアルキャリア、財政面など多岐にわたる視点から包括的に検討する。
- ④コンディショニングに取り組むうえで、競技（練習や試合）以外の時間も視野に入れて検討する。

## 実践方法 セルフコンディショニングの身につけかた

- ①自己調整力：ハイパフォーマンススポーツにおいて、状況分析、要求の理解、利活用できる資源の把握、それらを組み合わせた課題解決のための解決策の特定と実行、そして結果の検証の一連のプロセスを繰り返す。
- ②適応力：重要な競技会に向けて、「予測の可能性」と「コントロールの可能性」の2つの軸を用いて、「予測もコントロールも不可能」、「予測は不可能だがコントロールは可能」、「予測は可能だがコントロールは不可能」、「予測もコントロールも可能」の視点から望ましくない出来事を一覧化し、その際の適切な行動のシミュレーションと事前準備や訓練を徹底する。
- ③耐久力・回復力：逆境において、あきらめずに耐え抜く姿勢やもちこたえようとする態度を備え、苦しい局面でも適切な対象に注意を向けるなど視点の転換などが重要となる。※インタビューによるコーチの視点より

## 実践方法 パフォーマンス向上と実力発揮のためのコンディショニング

- ①アスリート自身が主体的に取り組むこと。
- ②競技内外の多角的な視点から自分自身の状態（現在地）をよく理解したうえで目的地にたどり着くために必要なことと活用可能な資源をうまく組み合わせて解決策（方法）を特定すること。
- ③それらを行動に移すだけでなく、その結果や成果を見直し改善を繰り返すこと。