

# 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、日常の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。

# 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。

# コンディショニングの実践

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 3 86～93ページ

## 提言

- アスリートは目標とする試合において最高の競技パフォーマンスを発揮するために日々、強化活動を行っている。したがって、アスリートのコンディショニングを実践するうえでパフォーマンスに焦点を当てることは非常に重要である。アスリートのハイパフォーマンス発揮に関わるすべての要因について多角的な視点をもって検討し、現在のコンディション（状態）を適正に評価して、目標とするコンディションに可能な限り近づけるために調整していくことがコンディショニングである。

## 課題解決のためのコンディショニング

- ・ 競技現場で生じた問題について課題を設定する。
  - ・ その課題を解決するために関係する要因について可能な限りピックアップする。
  - ・ 各要因について現在の状態（コンディション）を評価し、目標とするコンディションを設定する。
  - ・ 設定した目標に向けて望ましい状態に調整していく。
- \* パフォーマンスへの影響は常に念頭に置くことが不可欠である。

## アスリートのパフォーマンス発揮に関わる要因

- ・ 課題解決のために関係する要因について検討する際に参考としていただきたい。
- ・ アスリートのハイパフォーマンス発揮のために充実させるべきものや、適正に対処すべきものを中心に整理した。
- ・ 以下の要因以外にも数々の要因があるため、多角的な視点をもって検討することが重要である。

### 身体的要因

行動に関わる要因：形態（体格、身体組成、姿勢）、機能（筋機能、呼吸循環機能、神経機能など）

防衛に関わる要因：物理化学的・生理的・生物学的ストレスに対する抵抗力・適応力

### 心理的要因

行動に関わる要因：予測能力、判断力、集中力、安定性、意欲など

防衛に関わる要因：レジリエンス、適応力など

### 環境的要因

アスリート・アントラージュ：トータルコンディショニングの体制

スケジュール：ピリオダイゼーション、出場競技会・遠征の計画など

競技・練習環境：天候、温度、湿度、標高、フィールドサーフェイスなど

施設・設備：機能、アクセシビリティ、安全性、利便性、占有利用、コスト、メンテナンスなど

用具・器具：性能、用具規則への適合、身体への適合性、慣れ、コスト、メンテナンスなど

遠征時の環境：時差、航空機環境、衛生環境、食環境、治安、言語など

栄養：栄養バランス（5つの食事カテゴリー）、摂取量、摂取タイミング、脱水状態、体重調整など

セラピー：水治療法、寒冷療法、徒手療法、鍼灸治療など

資金：強化活動に関わる費用、政策、補助金・助成金、スポンサーなど

### 情報的要因

戦術・戦略：自他の分析、レフェリングの分析、立案、評価など

競技規則・競技会規則：採点方法、クラス分け、プレイブックなど

アンチ・ドーピング：禁止表国際基準、ドーピングコントロールなど

コンディショニングの知識・技術：最新情報の収集、スポーツ医・科学に関するリテラシーの向上など