

# 3

公  
認

アスレティックトレーナー  
専門科目テキスト

# コンディショニング



**JSPPO**

Japan Sport Association

第1章	JSP0-ATの役割としてのコンディショニング	
▶ 1.	JSP0-ATの役割としてのコンディショニング	2
1	コンディショニングとは	2
2	コンディショニングで調整すべき要因	3
3	コンディショニングで調整すべき要因と要素の各論	4
第2章	コンディショニングのプログラムデザイン	
▶ 1.	コンディショニングにおける基礎知識	8
1	パフォーマンス向上のための3要素(運動, 栄養, 休養)	8
2	フィットネス-疲労理論	9
3	機能的・非機能的オーバーリーチングとオーバートレーニング症候群	11
4	トレーニングの3原理と5原則	13
▶ 2.	コンディショニングプログラム	16
1	プログラムデザインの流れ	16
2	プログラミングに必要な基礎知識	19
▶ 3.	トレーニング負荷のモニタリング	30
1	外的負荷と内的負荷の各種評価と活用	30
2	コンディション評価指標の活用	33
▶ 4.	ウォームアップとリカバリー	37
1	ウォームアップの科学的基礎	37
2	リカバリーとリジェネレーション	41
3	リカバリーに必要な要素と科学的基礎	41
第3章	競技特性の分析	
▶ 1.	競技特性の運動生理学的, バイオメカニクスの分析	50
1	競技特性を考慮した分析をする必要性	50
2	バイオメカニクスの視点	50
3	運動生理学的な視点	51
▶ 2.	競技特性分析の例	56
1	ラグビー	56
2	野球	59
▶ 3.	分析した結果の活用	62
1	分析した結果の活用とは	62
2	分析した結果の活用例	62
第4章	トレーニング各論	
▶ 1.	基本動作・専門動作の習得(運動連鎖の考え方)	68
1	「正しい動作」の理解	68
2	動作評価	69
3	正しい動作習得のためのエクササイズ	71
▶ 2.	トレーニング各論	73
1	ストレングストレーニング	73
2	スプリントトレーニング	87
3	アジリティトレーニング	103
4	エンデュランストレーニング	115

5	バランストレーニング/神経-筋協調性トレーニング	132
6	ストレッチング	145

## 第5章 コンディショニングに関するそのほかの情報

▶	<b>1. 外的環境への対策</b>	156
	1 時差	156
	2 高地	159
	3 暑熱	162
	4 寒冷	166
▶	<b>2. 女性アスリートの特性</b>	169
	1 女性アスリートの三主徴	169
	2 PMS（月経前症候群）とパフォーマンス	172
▶	<b>3. 成長期の特性</b>	175
	1 発育・発達・成熟の定義	175
	2 成長期の特徴	177
	3 成長期アスリートにおける育成モデル	188
▶	<b>4. 高齢者の特性</b>	193
	1 高齢者におけるコンディショニングの重要性	193
	2 高齢者のストレングストレーニング	193
	3 高齢者のエンデュランストレーニング	194
	4 高齢者のバランストレーニング	195
	5 加齢による姿勢変化の予防トレーニング	196
	6 高齢者の疾患と運動の留意点	197
	7 高齢者の栄養摂取	198
	8 高齢者のピリオダイゼーション	200
▶	<b>5. 障がい者</b>	201
	1 コンディショニングの概要	201
	2 コンディションの評価	201
	3 補装具がコンディショニングに及ぼす影響	201
	4 重度障がい（脳性麻痺、頸髄損傷など）のあるプレーヤーのコンディショニング	202
	5 コンディショニングのためのエクササイズの実践例	203
▶	<b>6. 減量, 増量</b>	206
	1 減量	206
	2 増量	209
▶	<b>7. ICT および各種テクノロジーを活用したコンディショニング事例</b>	213
	1 ICT を用いたコンディション評価項目の管理	213
	2 ICT を用いたコンディショニング事例（デイトレーニング期の対応例）	213
	3 AI を用いた画像解析と外傷・障害発症リスクの抽出	216
	索引	219