

## 1. 意義・目的

独立行政法人日本スポーツ振興センター（JSC）ハイパフォーマンススポーツセンター（HPSC）は新たなコンディショニングのコンセプトとして『トータルコンディショニング』を提唱し、「アスリー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」と定義しました。トータルコンディショニングの成功には、それぞれの専門家が自身の分野のエキスパートになり、他分野の知識・技術を理解して連携することが重要です。また、エキスパートチームをマネジメントできるジェネラリストの存在も不可欠です。さらに、アスリートが自立して考え、コンディショニングの知識・技術を備え実践できることが鍵であり、そのための支援が非常に重要です。

本研修では、『トータルコンディショニング』の概念とそれに基づく HPSC での支援等について紹介していきます。また、本研修での学びを通して、スポーツ指導者の皆様にエキスパートとしての実践力を高めていただくとともに、コンディショニングに関する幅広い知識を身につけていただき、アスリーの成長や競技力向上を包括的に支援する環境づくりにつなげることを目的とします。

なお、本研修会はハイパフォーマンススポーツカンファレンスの一環として実施します\*1。また、「公益財団法人日本スポーツ協会（JSP0）公認スポーツ指導者更新研修」に認定されています\*2,3。

## 2. 主催

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

## 3. 開催期日

令和7年11月10日（月）

## 4. 会場

ハイパフォーマンススポーツセンター 国立スポーツ科学センター 2F 研修室 A・B  
 〒115-0056 東京都北区西が丘 3-15-1

## 5. プログラム概要

- 1) 時間： 180分（13:10～16:30）
- 2) 形態： 集合形態
- 3) 定員： 最大50名（先着順）
- 4) 参加料： 無料
- 5) 推薦図書： 「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  
 ～ハイパフォーマンス発揮のためのセルフコンディショニング～」

（編集/発行：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）

※本研修参加者に限定し、推薦図書のガイドラインを10%割引価格で購入可能。

- 6) その他：研修後、参加者はJISSの施設を見学することが可能である。（任意）

研修前後、参加者は有料でNTCイーストの見学ができる。（事前の希望者）



## 6. 内容 (予定)

- 12:45～ 受 付
- 13:10～13:25 オープニングセッション セミナー趣旨説明:15分  
進行:清水 和弘  
(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/国立スポーツ科学センター 副主任研究員)
- 13:25～16:15 講 義 HPSC が推進するトータルコンディショニング  
①ジュニアアスリートのコンディショニング:40分(質疑応答込)  
講師:山下 大地  
(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/国立スポーツ科学センター 副主任研究員)  
②パラアスリートのコンディショニング:40分(質疑応答込)  
講師:坂光 徹彦  
(ハイパフォーマンススポーツセンター/国立スポーツ科学センター、JSP0-AT)
- グループワーク 「トータルコンディショニング」について、または①②の講師からテーマを提案:70分
- 16:15～16:30 クロージングセッション セミナーまとめ:15分 進行:清水 和弘

## 7. 参加対象者

スポーツ指導者、アスレティックトレーナー、スポーツドクター\*<sup>3</sup>、スポーツ栄養士\*<sup>3</sup> 他

(\*<sup>3</sup>公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格の更新研修対象資格については備考欄をご覧ください。)

## 8. 申込・問い合わせ先

ハイパフォーマンススポーツセンター 連携・協働推進部 産学協働推進課

〒115-0056 東京都北区西が丘 3-15-1 国立スポーツ科学センター内

Tel: 03-5924-1072 E-mail: tcrp@jpnnsport.go.jp

## 9. 備考

- \* 1: ハイパフォーマンススポーツカンファレンスは、日本のハイパフォーマンススポーツにおける競技力向上及びそれに寄与する取組の推進に資するため、HPSCにおける各事業の取組・知見の紹介、国内外のハイパフォーマンススポーツに関する情報・先進事例の提供等を行っています。
- \* 2: 日本のトップから地域のタレント発掘・育成分野にいたるまで多様なスポーツ活動を推進するJSP0公認スポーツ指導者には、『プレーヤーズセンタード』の考え方のもと、求められる役割に応じてスポーツ医・科学の知識を活かし、適切に指導することが求められています。HPSCが推進する「トータルコンディショニング」においても、プレーヤー自身やプレーヤーを支援する関係者(アントラージュ)が、協力・協働・協調できる環境をつくっていくことを重要視しており、その推進はJSP0が目指すスポーツ指導者の育成にもつながります。
- \* 3: 本研修の参加により、公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格の更新研修を修了したことになります。  
ただし、次の資格については、更新研修を修了したことにはなりません。  
[水泳、サッカー、テニス、バスケットボール、バドミントン、ライフル射撃(スタートコーチのみ)、剣道、空手道、バウンドテニス、エアロビック(コーチ4のみ)、チアリーディング(コーチ3のみ)、スクーバ・ダイビング、プロゴルフ、プロテニス、プロスキー、オリエンテーリング、スポーツドクター、スポーツデンティスト、スポーツ栄養士、クラブマネジャー](令和7年4月1日現在)  
※公認スポーツ指導者資格の更新研修の詳細は公益財団法人日本スポーツ協会のホームページにてご確認ください。  
※指導者マイページへの受講実績の反映は、研修参加から平均2か月後となります。