

目 次

A. コンディショニングの把握と管理

はじめに	2	b. コンディションを正確に評価する	30
① コンディショニングとは	3	c. コンディション評価の情報共有	33
1. コンディショニングの概念	3	2. コンディション指標および評価法	35
2. コンディショニングの目的	4	a. 身体的因子	35
3. コンディショニングの要素	4	b. 環境的因子	40
4. コンディションを崩す要因	4	c. 心因的因子	41
5. コンディショニングとスポーツ医学 のかかわり	5	3. コンディション評価	43
② コンディショニングの要素（把握と管理）	6	a. コンディション評価	43
1. 身体的因子	6	b. コンディションの評価指標	44
a. 代謝系	6	c. コンディション評価の実際	44
b. 柔軟性（柔軟性・関節弛緩性）	7	d. 効果的な評価を行うための留意事項	50
c. 身体組成	9	④ トレーニング計画とコンディショニング	52
d. 免疫系指標	9	1. トレーニングの基礎	52
e. 神経系指標	10	a. 超回復とは	52
f. 技術系指標（スキル・フォーム・動作）	10	b. 超回復が起こるための休息期間	53
g. 筋力系指標	10	c. 筋収縮に必要な ATP	53
2. 環境的因子	12	d. ATP を産生するメカニズム	54
a. シューズ	12	e. 無酸素性・有酸素性の競技別貢献度	57
a. シューズの基本機能	12	f. エネルギー供給系と筋線維タイプ	57
b. コンディショニングにおけるシューズの重要性	16	g. 筋線維の収縮様式	57
b. ウェア	17	h. 筋収縮様式と力-速度関係	59
a. ウェアの基本機能	17	2. トレーニングの原則	60
b. ウェアの構成要素と特徴	17	a. 特異性の原則（SAID の原則）	60
c. 体温調節	18	b. 過負荷の原則（オーバーロードの原則）	61
c. 用具・道具・防具	20	c. 漸進性の原則	61
a. 道具とコンディショニング	20	d. 意識性（自覚性）の原則	62
b. 防具とコンディショニング	21	e. 全面性の原則	62
3. 心理的なコンディショニングについて	23	f. 個別性の原則	63
a. アスレティックトレーナーが行う心理的コンディショニング	23	g. 継続性（反復性・可逆性）の原則	64
b. 興奮水準のコントロール	23	3. ピリオダイゼーション（期分け）	65
c. 思考方法をコントロールする	24	a. ピリオダイゼーション理論の背景	65
③ 評価法	27	b. ピリオダイゼーションのサイクル	65
1. コンディション評価の必要性	27		
a. 競技成績とコンディションの関係	28		

.....	65	c. 有酸素性トレーニング.....	76
c. トレーニング周期の考え方.....	66	5. プログラム立案・設計.....	78
d. トレーニング周期と競技シーズンの対応.....	69	a. レジスタンストレーニングのプログラム.....	78
4. トレーニングカテゴリー.....	70	b. 有酸素運動のプログラム立案・設計.....	84
a. レジスタンストレーニング.....	70		
b. スピードトレーニング.....	71		

B. コンディショニングの方法と実際

① 競技力（パフォーマンス）向上を目的としたコンディショニングの方法と実際.....	86	a. スプリント種目とエンデュランス種目に求められる要因.....	149
1. コンディショニングトレーニング（機能向上，回復，向上）.....	86	b. スプリント能力を高めるためには.....	149
a. 代謝系トレーニング.....	86	c. エンデュランス能力を高めるためには.....	151
b. 筋力トレーニング.....	86	② 実際.....	154
c. コーディネーショントレーニング.....	87	a. スプリントトレーニング.....	154
d. スタビリティトレーニング.....	87	b. エンデュランストレーニング.....	158
e. アジリティトレーニング.....	90	3. サーキットトレーニング.....	162
③ 代謝系トレーニング（有酸素，無酸素）.....	91	④ 方法.....	162
a. 代謝系トレーニングプログラムの変数.....	91	a. サーキットトレーニングの概要.....	162
b. トレーニングの種類.....	93	b. サーキットトレーニングの効果.....	162
⑤ 筋力トレーニング.....	95	c. サーキットトレーニングの手順.....	163
a. 基本事項.....	95	d. サーキットトレーニング実施上の留意点.....	164
b. エクササイズ.....	97	e. サーキットトレーニングの種類.....	164
⑥ コーディネーショントレーニング.....	119	⑦ 実際.....	166
a. 各種トレーニング.....	120	a. サーキットトレーニング特有の負荷特性.....	166
⑧ スタビリティトレーニング.....	127	b. 運動時間の設定.....	166
a. 腹筋群強化のエクササイズ.....	127	c. インターバルの設定.....	167
b. 股関節周囲筋群強化のエクササイズ.....	129	d. 負荷コントロール（スピード・体重・道具その他）.....	167
c. 立位でのエクササイズ.....	135	e. 目的に応じた種目の組み合わせ方（具体的なサーキットの例）.....	168
⑨ アジリティトレーニング.....	139	⑧ 傷害予防を目的としたコンディショニングの方法と実際.....	178
a. ラダー種目.....	139	1. ストレッチング.....	178
b. ミニハードル種目.....	141	④ 方法.....	178
c. コーン（マーカー）種目.....	142	a. 目的.....	178
d. ボールドリル.....	144	b. 基礎知識.....	178
e. リアクションドリル.....	147	c. 種類と特徴の把握.....	178
f. 複合ドリル.....	147	d. 使い分け.....	180
g. 動作上の注意点.....	147	e. スポーツ傷害とストレッチング.....	182
2. スプリントとエンデュランストレーニング.....	149	f. 効果的に進めるために.....	183
④ 方法.....	149	⑨ 実際.....	185
a. スタティック.....	185	a. スタティック.....	185

b. 徒手抵抗	208	3. 筋力の測定	281
2. テーピング	214	a. 筋力とは	281
a 総論	214	b. 各種筋力測定方法	281
a. テーピングの目的	214	c. 筋活動様式と測定装置	281
b. テーピングの効果	215	d. 握力の測定	281
c. テーピングの有効性	215	e. 脚伸展力の測定	282
d. テーピングにおける基本的注意	216	f. 傷害予防と脚伸展力の関係	282
e. テーピング用テープの種類と特性	216	4. 筋持久力の測定	282
f. テーピングの主な名称	218	a. 筋持久力とは	282
b 各論	221	b. 上体起こしテストの測定方法	283
a. テーピングを実施する際の準備および注意事項	221	c. 傷害予防と腹筋力の関係	283
b. 身体各部のテーピング	224	5. 筋パワー（瞬発力）の測定	283
3 疲労回復を目的とした方法と実際	254	a. 筋パワー（瞬発力）とは	283
1. スポーツマッサージ	254	b. 垂直跳びの測定方法	283
a. スポーツマッサージの目的と分類	254	c. 立幅跳びの測定方法	284
b. スポーツマッサージ実施上のポイント	254	d. ボール投げ（ソフトボール・ハンドボール）の測定方法	284
c. スポーツマッサージの生理的作用	255	e. 脚伸展パワーの測定方法	284
d. スポーツマッサージの禁忌	255	f. 自転車エルゴメータを用いた筋パワー測定方法	284
e. スポーツマッサージの基本手技	255	6. 全身持久力	285
2. アイシング（クーリング）	259	a. 全身持久力とは	285
a. 冷却による疲労回復の理論的背景	259	b. 最大酸素摂取量の測定法	286
b. アイシングの禁忌・一般的注意事項	261	c. 無酸素性作業閾値の測定法	286
3. アクアコンディショニング	264	7. 柔軟性	286
a. 水の特性と身体機能改善への応用	264	a. 柔軟性とは	286
b. アクアコンディショニングの方法	265	b. 柔軟性の測定方法	286
c. アクアコンディショニングの条件選択	268	c. 距離法	287
d. リコンディショニングへの応用	269	d. 角度法	287
4 ウォーミングアップとクーリングダウンの方法と実際	272	e. 傷害予防と柔軟性の関係	287
1. 方法	272	8. 敏捷性	288
a. ウォーミングアップ	272	a. 敏捷性とは	288
b. クーリングダウン	273	b. 反復横跳びの測定方法	288
2. 実際	275	9. 測定時の留意事項	288
a. ウォーミングアップ	275	6 フィールド（専門体力）テスト	289
b. クーリングダウン	277	1. 最大パワー	289
5 フィットネス（基礎体力）チェック	280	a. 垂直跳び	289
1. 基礎体力とは何か	280	b. 立幅跳び	290
2. 体力測定の目的を明確化する	280	2. 無酸素性持久力	290
		a. 300 m シャトルラン	290
		3. 有酸素性持久力	291
		a. 12 分間走	291
		b. マルチステージテスト	291
		4. 間欠的持久力	291
		a. Yo-Yo 間欠的持久力テスト	291
		5. アジリティ（敏捷性）	292
		a. ヘキサゴンドリル	292
		b. エドグレンサイドステップ	292

c. プロアジリティテスト	293	b. 立位体前屈	299
d. Tテスト	293	c. 指椎間距離	299
6. スピード	294	d. 大胸筋のテスト	299
a. 30, 40, 50m スプリント	294	e. 小胸筋のテスト	300
⑦ 身体（組成）測定，柔軟性テスト	295	f. 腸腰筋のテスト	300
1. 身体（組成）測定	295	g. 大腿四頭筋のテスト（殿—踵長， 踵殿間距離	300
a. 密度法による身体組成の測定	295	h. ハムストリングスのテスト	301
b. 皮下脂肪厚法	295	i. 股関節内転筋群のテスト	301
c. 生体電気インピーダンス法	297	j. 大腿筋膜張筋のテスト	302
2. 柔軟性テスト	297	k. 下腿三頭筋のテスト	302
a. 長座体前屈	297		

C. 競技種目特性とコンディショニング

① 冬季競技	303	j. 水泳競技のテーピング	318
1. 氷上種目（スピードスケート）	303	③ 球技系競技	320
a. スケート競技の競技特性	303	1. サッカー	320
b. スケート競技の傷害報告	303	a. サッカーの競技特性	320
c. スピードスケート競技者の腰痛症 のコンディショニングプログラム	303	b. コンディショニング総論	320
d. シーズン中の身体のケア	304	c. パッシブなコンディショニングに ついて	321
2. 雪上種目（スキー）	305	d. 治療およびリハビリテーションに ついて	323
a. 股関節を柔軟に活用したスクワッ トポジション	306	e. アクティブなコンディショニング について	323
b. 股関節	308	f. 環境対策	325
c. 体幹	309	2. ラグビーフットボール	328
d. 肩甲骨	309	a. 競技特性	328
② 記録系競技	310	b. 体力要素	328
1. 陸上競技	310	c. 傷害の特徴	328
a. 練習前：競技前（ウォームアップ の場面で）	312	d. 傷害予防措置	329
b. 練習後：競技後（クールダウンの 場面で）	313	e. 体調管理	330
2. 水泳競技（競泳，シンクロ，飛込， 水球）	314	3. バスケットボール，ハンドボール	332
a. 水泳アスレティックトレーナーの 役割	314	a. 球技系チームスポーツの競技特性	332
b. 競泳の競技特性	314	b. コンディショニングとは	332
c. 競泳の障害要因	314	c. コンディショニングのための現状 把握	332
d. シンクロナイズドスイミングの競 技特性	315	d. コンディショニングの実施に必要 な要素	334
e. シンクロナイズドスイミングの障 害要因	315	e. 日々の練習や試合に活かすコンディ ショニング	334
f. 飛込の競技特性	316	4. バレーボール	339
g. 飛込の障害要因	316	a. バレーボールの競技特性	339
h. 水球の競技特性	317	b. バレーボールに特に必要とされる 基礎体力	339
i. 水球の障害要因	317	c. その他バレーボールのプレーに必 要と考えられる身体機能	342

d. 男女の違い	343	a. コンディショニングの要点	354
e. ピリオダイゼーション	344	b. コンディショニングの実践・柔軟性の管理	355
5. 野球, ソフトボール	345	c. 器械体操競技者のアスレティックトレーナーの心得	358
a. 競技特性	345	⑤ 格技系	359
b. 傷害の特徴と傾向	345	1. 柔道	359
c. 投球フェーズ(投球動作の分類と分析)	345	a. 柔道の競技特性	359
d. 投球障害予防のためのコンディショニング	349	b. 柔道のコンディショニング	360
e. フォーム修正	349	2. レスリング	363
6. テニス, バドミントン	351	a. 起こりやすいケガとその予防策	363
a. テニスの特性	351	b. 減量について	364
b. バドミントン競技	353	c. 海外遠征時のコンディショニング	365
④ 採点競技系	354		
1. 器械体操のコンディショニング	354		
索引	367		