



Tochigi Institute of Sports  
Medicine & Science

# コンディショニング マニュアル

**とちぎスポーツ医科学センター**

〒321-0152 宇都宮市西川田4丁目1番1号  
カンセキスタジアムとちぎ内

TEL : 028-645-2080

E-mail : [tis2022@tochigi-sports.jp](mailto:tis2022@tochigi-sports.jp)

I. はじめに	3
1. 「コンディショニング」の一般的な定義	3
2. TISにおけるコンディショニングの考え方	3
3. 医療・保健・体育における連携の必要性	4
II. 評価	5
1. メディカルチェック	5
III. 活動	27
1. ライフステージに即したトレーニング	27
2. 環境ストレス	31
3. 自律神経	44
4. 免疫	49
5. 脳	53
6. オーバートレーニング	59
7. 習慣化（モニタリング、記録を残す能力）	64
8. スポーツ心理学	69
9. メンタルトレーニング技法	110
10. 暑熱環境、熱中症・プレクーリング	121
11. 女性アスリート	128
12. 脳振盪	141
13. LGBTQ+	144
14. 柔軟性、可動性	147
15. 患部外トレーニングの工夫	151
16. 歩行	153
IV. 休養	161
1. 睡眠	161
2. 瞑想	166
3. リカバリー方法	168
4. 移動（時差）	184
5. スポーツにおける鍼灸治療について	186
6. 高濃度酸素カプセル	188
V. 摂取	189
1. 栄養・水分補給	189
2. サプリメント、ドーピング	196
3. 形態・体組成	198
4. 減量・増量	198
5. アルコール	201
6. 排便（便の評価）	202
VI. 資料	203
1. 救急箱の中身	203
2. トレーナーバックの中身	203
3. 試合および合宿における準備	205

# TIS コンディショニング・マニュアル

## I. はじめに

本マニュアルは、とちぎスポーツ医科学センター（以下、TIS）のスタッフとして、理解しておくべきコンディションおよびコンディショニングのマニュアルである。基礎的な情報のまとめに加え、選手および指導者が実際に活用できる内容に注力したものになる。本マニュアルに記載された内容を有効に活用していくための重要なポイントとして、個々の取り組みを、競技現場の課題解決プロセス（7つのプロセス、トレーニング・マニュアル参照）に即して実践すること、実際の本大会に向けて、コンディショニングのシミュレーションが重要になること、などがあげられる。

なお、本マニュアルの内容は、関連書籍およびインターネットに掲載された情報を、積極的に引用したものである。興味のある内容に関しては、ぜひ、引用先の情報を確認してもらいたい。

## 1. 「コンディショニング」の一般的な定義

定義：スポーツ競技において最高の能力を発揮できるように精神面・肉体面・健康面などから状態を整えること。

運動パフォーマンスの向上

ケガの予防

効果的なトレーニングの実現

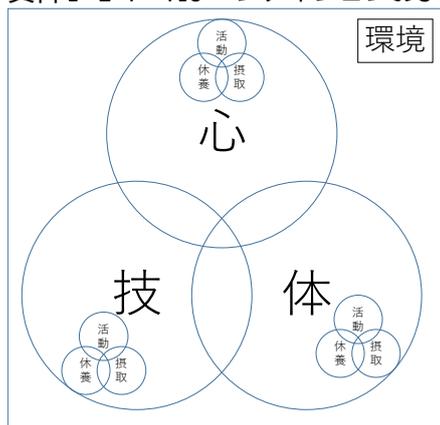
オーバートレーニング症候群の予防

## 2. TIS におけるコンディショニングの考え方

TIS における「コンディション」のとらえ方は、「心・技・体」とそれを囲む「環境」の面からアプローチする。なお、「コンディショニング」とは、「活動」「休養」「摂取」の3本柱によって成り立つと考える。

図〇に、TIS コンディションおよびコンディショニングの概念図を示した。「心・技・体」および「環境」のそれぞれに、コンディショニング、すなわち、「活動」「休養」「摂取」が含まれていることになる。

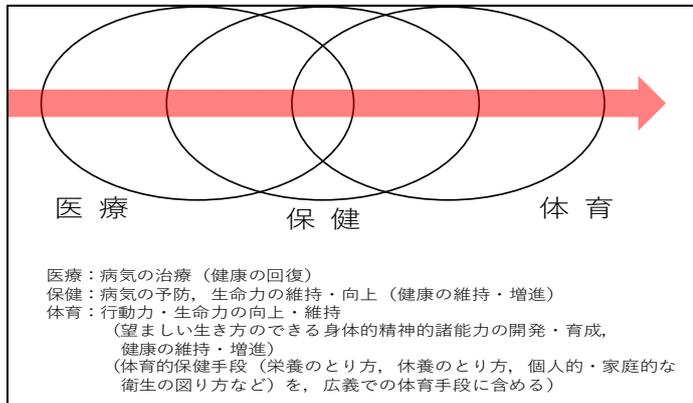
資料 I-2-1 TIS コンディションおよびコンディショニングの概念図



### 3. 医療・保健・体育における連携の必要性

競技者は、怪我からの復帰、病気の予防、生命力の維持・向上、行動力の向上・維持のすべてのステージを経験していく。そのことを考慮すると、医療・保健・体育（スポーツ）が一連となって関わっていく必要があると考えられる。3つの分野は、これまで別個に検討されることが多い傾向にあったが、競技者の活動、または、それを支えるスタッフとして、3分野の連携を意識しておく必要がある。医師、理学療法士、アスレティックトレーナー、栄養士、心理士、トレーニングコーチ、競技コーチなどの役割分担とともに、包括的なサポート体制が重要になることは言うまでもない。

資料I-3-1 医療・保健・体育における連携の必要性



※「体」と「育」のとらえ方

体：「からだ」に関わる現象。「こころ」を内在した「からだ」的なこと（活動生活、休養生活、摂取生活の3本柱）。

育：意図的に人間の成長・発達を図ること、人間の身体的および精神的な育成を図ること。