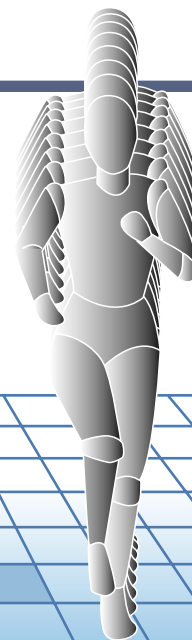


スポーツ医・科学的 トレーニング情報

No.29



発行 財団法人富山県健康スポーツ財団
富山県総合体育センター
発行日 平成16年12月27日

－試合に向けてのコンディショニング－

富山県総合体育センター

スポーツ専門員 山地延佳

1 コンディショニングについて

一般的に「コンディショニングがいい」とか「コンディショニングが悪い」とかわれていますが、コンディショニングとは何かといわれたら明確に答えることは難しいと思います。コンディショニングに係る要因が非常にたくさんあり、一つの要因が良くなればコンディショニングがよくなるということがないからです。国立スポーツ科学センターでも競技スポーツにおけるコンディショニングについて、いろいろな分野の専門家が協力して研究しています。コンディショニングの概念はいろいろな解釈がありますが、ここでは、国立スポーツ科学センターのコンディショニングのプロジェクトと同じ“勝つためのすべての準備”とし、進めていきたいと思えます。

アテネオリンピックでの日本選手の活躍はご存知の通りだと思います。この活躍の裏側にはいろいろな勝つための準備がなされていたからだと思います。今回は、国立スポーツ科学センター（JISS）のご協力により、オリンピック選手のコンディショニングに関することを紹介します。オリンピック選手を富山県選手に置き換えて考えてみることによって、県大会、全国大会などのコンディショニングづくりの参考になればと思います。

2 アテネオリンピックへの準備

(1) 五輪書

このタイトルは、みなさんが知っているように宮本武蔵が著した兵法の極意書です。勝負に勝つための実践的な方法論が書いてありました。この五輪の書は、「地之巻」、「水之巻」、「火之巻」、「風之巻」、「空之巻」の5つからなっています。それにならい、日本選手団必携の書「五輪書」として、アテネオリンピックで日本選手が活躍するために、現地で役立つ医・科学的情報をコンパクトにまとめ全選手に配布されたものです。