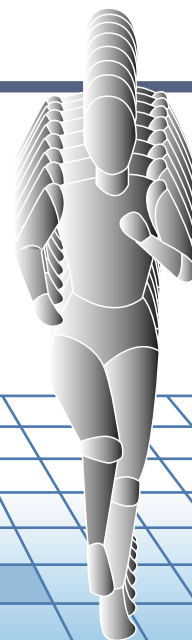


# スポーツ医・科学的 トレーニング情報

No.30



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17年2月7日

## 試合に向けてのコンディショニングII

前号に引き続きコンディショニングについて紹介いたします。今号は、国立スポーツ科学センターからアテネオリンピック出場選手のコンディショニングやオリンピック選手の出身県についても紹介していただきました。

### 特別寄稿

#### コンディショニングからみたアテネオリンピック

国立スポーツ科学センター情報サービス事業  
地域ネットワークプロジェクト

スポーツ情報研究部 齋藤 実

<http://www.jiss.naash.go.jp/>

日本選手のメダルラッシュに沸いたアテネオリンピック。昨年の8月は連日繰り返される日本選手の活躍に、心躍らされる毎日だったのではないのでしょうか。今回獲得した金メダルは16個、メダル総数は37個、金メダル数はあの東京オリンピックと並び、総数ではこれまでで最大のメダル獲得数でした。金メダル数がバルセロナオリンピックで3個（1992）、アトランタオリンピック（1996）で3個、シドニーオリンピック（2000）で5個だったことから考えると、今回のメダルラッシュは日本スポーツの飛躍とも言えるのではないのでしょうか。

今回の結果には、選手やコーチの努力はもちろんのこと、様々な要因が挙げられています。文部科学省のニッポン復活プロジェクトや、日本オリンピック委員会のゴールドプラン（2001）、国立スポーツ科学センター（1999）の設立によるものなどと言われていますが、数年で結果がでていることから言えることは、日本スポーツの持つ潜在能力が、近年の国際競技力向上のための様々な施策が開始されたことに刺激されたのではないかと考えられます。今回の結果が、来年度のトリノオリンピック、さらに北京オリンピックに続くことが期待されています。

さて、日本のもう一つの飛躍の要因として、コンディショニングの成功もあげることができますが、日本だけでなく、オリンピックでは各国が大会時に最高のコンディションで臨めるように様々な努力と工夫をしながらコンディショニングを行っています。今回は、その「コンディショニング」に焦点を当ててみたいと思います。