

日常生活におけるコンディションを科学し、明日の向上を目指す

「コンディショニング研究会」発足

公式 WEB サイト開設 (<https://conditioning-lab.jp>)



現在、一億総活躍社会の実現に向けて、個人の生産性の維持・向上を図るために、ストレスチェックの義務化や基準以上の残業を課した会社に対してペナルティを設ける大きな動きがあります。また、既存調査^{※1}からも多忙な毎日の中で、自分のコンディションの正しい情報認識や対策が困難になっており、日々のパフォーマンスを最大限に発揮できる心身の状態と向き合い、維持・改善していくことも難しい実情がうかがえます。

コンディショニングとは、アスリートの世界では「目的とする試合に向けての期間を限定された中での調整と、日常的なトレーニングをいかにによりよい状態で効果的に継続していくかということへの対応」^{※2}とされています。この考えは、限られた時間のなかで多くのタスクをこなさなければならない現代の生活者に浸透していないものの、他人事ではありません。

この度、厳しく複雑な環境で常に成果を求められるアスリートの世界で浸透し始めているコンディショニングの考え方を応用し、生活者の日々の心身の不調を改善し、積極的で健康な生活向上に寄与するためにコンディショニング研究会を発足することとなりました。スポーツ科学や医学の見地から専門家で構成するメンバーが、データおよびエビデンスに基づいてコンディショニングを調査・研究し、新たな方策を検討するとともに、正しい知識と実践方法の普及活動を通してコンディショニングを推進していきます。

※1 ティップネス×日テレ 全国コンディショニング意識調査【参考資料として後ページで紹介】

※2 引用：日本オリンピック委員会「オリンピックにむけてのコンディショニング」

<コンディショニング研究会の活動概要>

- 発 足 日 : 2017年3月15日
- 発足メンバー : 杉田 正明 (国立大学法人三重大学教育学部教授、博士 (学術)) ※代表
川田 浩志 (東海大学医学部内科教授、医学博士)
堀江 重郎 (順天堂大学医学部大学院医学研究科教授、医学博士)
満尾 正 (満尾クリニック 院長、医学博士)
西沢 邦浩 (日経 BP ヒット総合研究所主席研究員)
- 協 賛 : 株式会社ティップネス、株式会社読売新聞東京本社、日本テレビ放送網株式会社
- WEB サイト : URL : <https://conditioning-lab.jp>
- 活動概要 : コンディショニングに関する各種調査・研究
データ、エビデンス等に基づいたコンディショニング情報の発信 / 定期総会・分科会の実施

<コンディショニング研究会委員プロフィール>

代表

杉田 正明 先生

国立大学法人三重大学教育学部教授（兼）大学院地域イノベーション学研究科教授 博士(学術)
三重大学大学院修了。東京大学教養学部助手を経て、2011年4月から現職。専門分野は、トレーニング科学、運動生理学、バイオメカニクスなど。文部科学省トップアスリートにおける強化・研究活動拠点の在り方についての調査研究に関する有識者会議委員、日本オリンピック委員会（JOC）情報・医・科学専門部会科学サポート部門長、日本スポーツ振興センター（JSC）JISS スポーツ科学研究部アドバイザーボード委員、日本陸上競技連盟科学委員長など極めて多彩な活動に携わっている。著書（共著）：『スポーツ科学事典（社）日本体育学会監修』（平凡社）、『高所トレーニングの科学』（杏林書院）、『トレーニング科学ハンドブック』（朝倉書店）ほか。

川田 浩志 先生

東海大学医学部内科教授（血液腫瘍内科）医学博士
東海大学医学部卒業。同大学院修了。最先端の血液内科診療に従事しつつ、アンチエイジング・ドックの面談医も務めるなどアンチエイジング医学の普及にも力を入れている。自らがアンチエイジング実践派で「人生を楽しみ、健康的に生きる」ことを信条としている。生活指導には定評があり、講演依頼やTV・ラジオ・雑誌の取材も多い。
著書：『医学データが教える 人生を楽しんでいる人は歳をとらない』（ディスカヴァー・トゥエンティワン）、『長生きの統計学』（文響社）ほか。

堀江 重郎 先生

順天堂大学大学院教授（泌尿器科学）医学博士
東京大学医学部卒業。米国テキサス大学で腎臓学の研究、移植医療に従事。日米で医師免許を取得し、国立がんセンター中央病院、帝京大学医学部主任教授などを経て、2012年から現職。日本初の男性外来であるメンズヘルス外来を開設。手術ロボット・ダヴィンチを駆使した前立腺、腎臓手術のトップランナーであると同時に、アンチエイジングと男性医学、腎臓学の研究に没頭している。中高年男性をハツラツとさせるのが生きがい。日本メンズヘルス医学会理事長、日本抗加齢医学会副理事長。著書：『ヤル気がでる！最強の男性医療』（文春新書）、『男性の病気の手術と治療』（かまくら春秋社）ほか。

満尾 正 先生

満尾クリニック 院長 医学博士
北海道大学医学部卒業。内科研修医を経て杏林大学救急医学教室講師として救急救命医療に従事。ハーバード大学外科代謝栄養研究室研究員、救急振興財団東京研修所主任教授を経た後、キレーション治療とアンチエイジングを中心としたクリニックを2002年赤坂に開設、2005年広尾に移転、現在に至る。日本キレーション協会代表、日本抗加齢医学会理事、米国先端医療学会理事。著書に『125歳まで元気に生きる』（小学館）、『実践ハッピーエイジング』（PHP研究所）、『40代からの太らない体の作り方』（三笠書房）、『16の老けない習慣』（主婦の友社）ほか。

※五十音順

（コーディネーター） 西沢 邦浩 氏

日経BPヒット総合研究所 主席研究員、ビズライフ局プロデューサー。
1991年日経BP社入社。開発部次長として新媒体など事業開発に携わった後、98年『日経ヘルス』創刊と同時に副編集長に就任。2005年1月から同誌編集長。08年3月に『日経ヘルス プルミア』創刊を経て、現職。

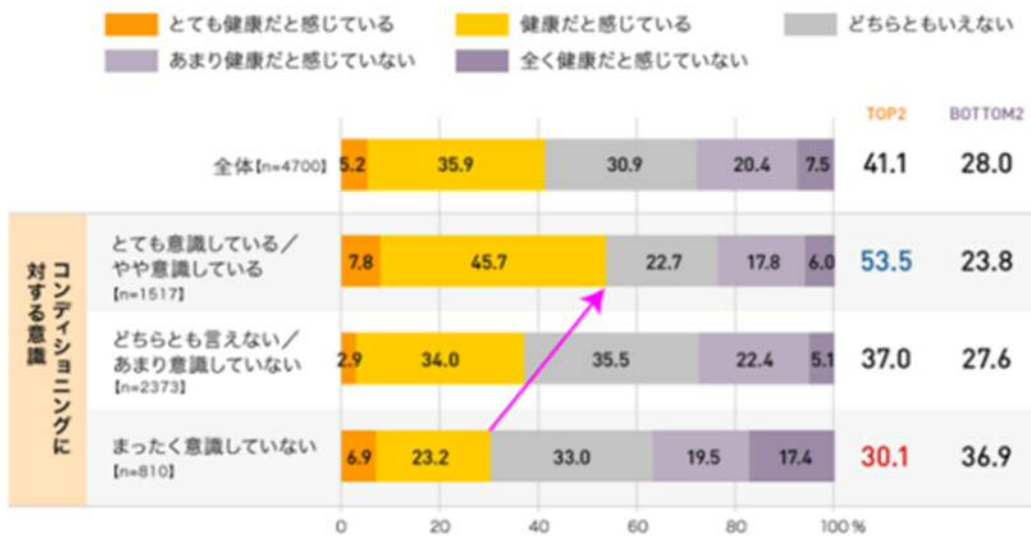
【参考資料】 ※詳細は、WEB サイト ([https:// conditioning-lab.jp](https://conditioning-lab.jp)) をご参照ください。

- タイトル ティップネス×日テレ全国コンディショニング意識調査
- 調査主体 ティップネス、日テレ
- 手法、対象 WEB アンケート、全国の15歳～69歳の男女4700人
- 調査期間 2016年9月9日(金)～9月12日(月)

◎ 自分のコンディション（調子）を日常的に意識している層は、健康だと感じる割合が高い。
 ◎ 自分のコンディション（調子）を日頃から意識していない人で「健康だと感じていない」人は、約37%にのぼる。

Q1

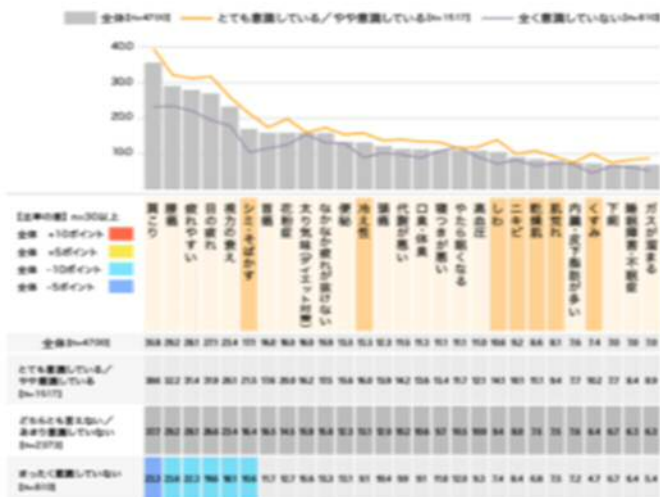
あなたは普段、ご自身のことを「健康」だと感じていますか？
 あてはまるものをお答えください。(お答えはひとつ)



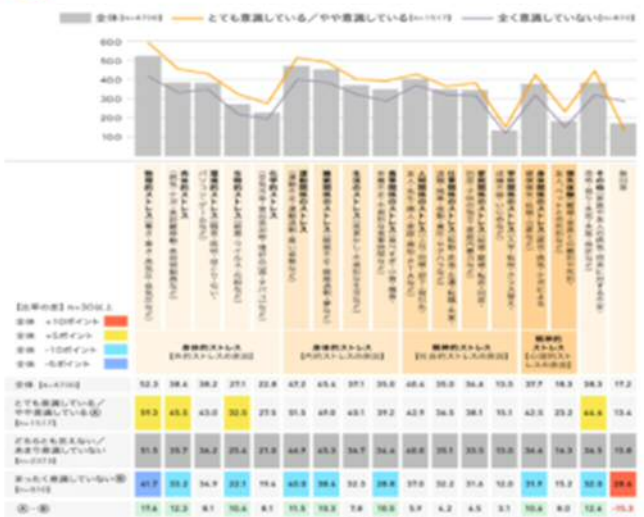
※男女別、年齢層別でも同傾向

◎ 一方で、自分のコンディション（調子）を意識している人は、体の悩みや痛みだけでなく、日常のストレスに関しても、意識していない人よりも敏感である。

Q2 あなたが現在抱えている体の悩みについて、あてはまるものをお知らせください。



Q3 “ストレス”について、あなたにあてはまるものをひとつお知らせください。



「自分の健康状態」を「日常のコンディション（調子）への意識レベル」で比較してみると、自分のコンディション（調子）を意識している人ほど、自分が健康だと感じている割合が高いことがわかりました。一方で、自分のコンディション（調子）を意識している人は、体の悩みや痛みのみならず、疲労や多様なストレスを感じる割合が多い結果となりました。この2つの結果から、コンディション（調子）を意識することにより、自分の体や日常のストレスに敏感になっていることがうかがえます。

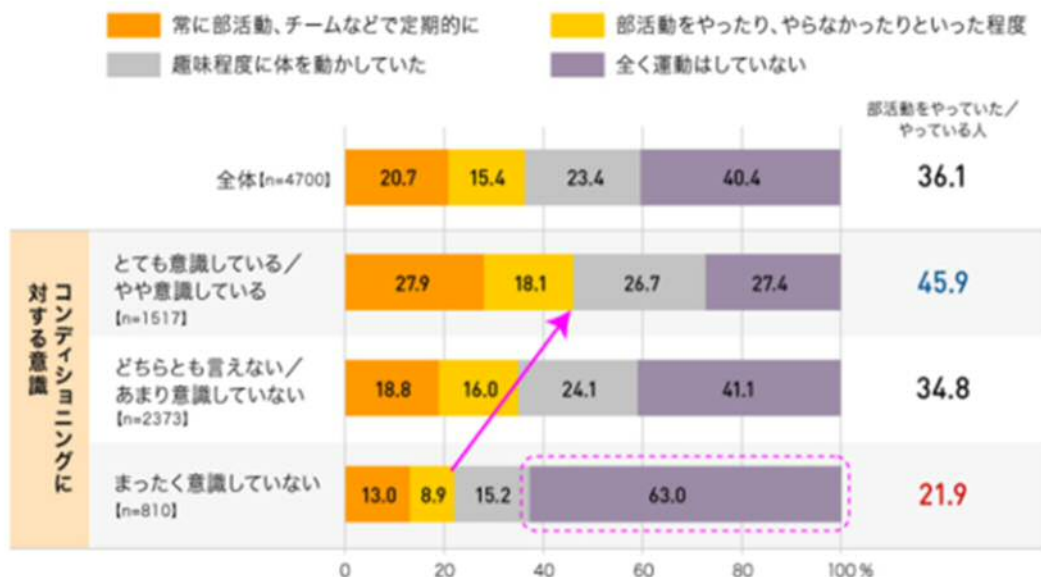
⇒**まずは、自分の状態を知ることが第一歩**

この結果からは、自分の体に耳を澄ませば澄ますほど、自分の弱点も浮き彫りになってくる様子がうかがえます。まずは、意識をして自分の調子を知ることがとても重要なことです。調子を知ること、それに対してどれだけ正しいケアができるのかという次のステップにも繋がります。自分を知る身近なものには、体温、体重があります。自律神経と関係する心拍変動なども最近ではアプリで気軽に測定できるものもあるので、積極的に使ってみることも有効でしょう。

◎ 学生時代のスポーツ経験や趣味として体を動かす習慣の有無が、現在の自分のコンディション（調子）への意識に影響を与えている可能性が高い。

Q4

あなたは学生時代(学生の方は現在)、スポーツをどのくらいの程度でやっていましたか(学生の方はやってますか)?



また、「日常のコンディション（調子）への意識レベル」と「学生時代のスポーツ経験の有無」および「趣味程度に体を動かす程度」を比較したところ、「意識している（とても意識している/やや意識している）」層と「全く意識していない」層では運動関与度に大きな差が見られました。「意識している」人の約 73%がスポーツ経験を有するか、もしくは趣味で体を動かしているのに対し、「全く意識していない人」では 21.9%の経験にとどまり、63%が全く運動をしていないと回答しています。

⇒趣味程度に体を動かしてみることで意識が変わる可能性があります。

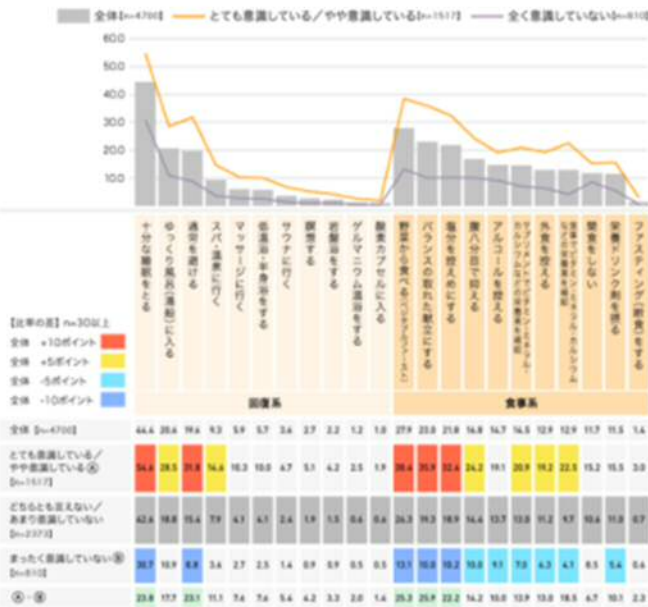
この結果からは、スポーツの経験や趣味でも体を動かす習慣が自分の心身のコンディションに対する興味・関心を向上させている要因になっていることが示唆されます。近年のスポーツ教育は、がむしゃらに練習・運動するという根性論ではなく、自分やチームのコンディションに合った練習・運動、リハビリに目を向けることが主流になりつつあります。

また、アスリートがインタビューで「今回はコンディショニングが敗因です」といった発言をすることも多くなりました。スポーツの経験がスポーツへの興味を促し、マスメディアなどで得られるアスリート情報からコンディションを理解することでも、自己のコンディション意識を高めている可能性もあります。

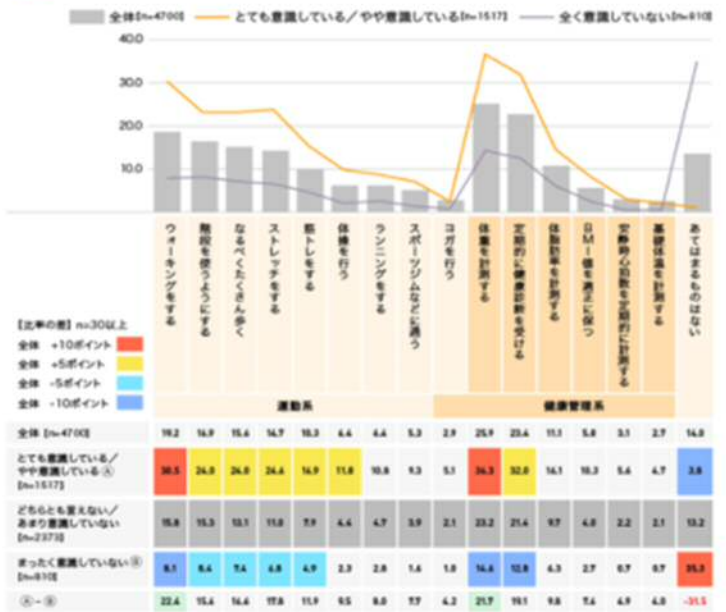
「スポーツ経験や体を動かす趣味が、コンディショニングへの興味や情報収集感度を高める機会を創出している」可能性が示唆されています。

◎自分のコンディション（調子）を意識している人は、日常のコンディショニング実施に対して意識していない人よりも体調の回復、食事、運動、健康管理に至るまで総じて実施率が高い。

05 体調の回復や健康のための食生活について、あなたが普段行っていることを全てお知らせください。



06 健康のための運動や健康管理について、あなたが普段行っていることを全てお知らせください。



◎自分のコンディションを意識している人ほど、その日のコンディションによって、行動を変えている。

07 その日のご自身の身体のコンディション（調子・体感）によって、その日の行動をかえたりすることはありますか。あてはまるものをお知らせください。



⇒自分の状態に適した正しいコンディショニングを

コンディション（調子）は、運動のみならず食事や睡眠に代表される回復、天候や気温など生活に関わるすべての要素をもとに構成されます。この調査からも「日常のコンディション（調子）への意識」が高い人ほど、コンディショニング習慣を実践している割合が高いという結果となりました。また、意識が高い人ほど、その日のコンディション（調子）によって行動を変えるなどの対処を行っていることもわかります。ただし、自分に適した正しいコンディショニングを実施することはなかなか難しいと考えられます。例えば、お風呂1つとっても、ゆっくりお風呂に浸かることは、良い睡眠に欠かせませんが、熱すぎるお風呂は交感神経を刺激して良い睡眠を妨げる要因となります。

【取材に関するお問い合わせ先】
 コンディショニング研究会事務局（電通 PR 内）
 電話：03-5565-8474（橋本）
 メール：info@conditioning-lab.jp