



20th Asian Games
Aichi-Nagoya 2026

TEAM JAPAN

Conditioning Guide for Aichi-Nagoya 2026

第20回アジア競技大会 (2026／愛知・名古屋)
コンディショニングガイド



TEAM JAPAN

Conditioning Guide

for Aichi-Nagoya 2026

第20回アジア競技大会 (2026／愛知・名古屋)
コンディショニングガイド

Contents

TEAM JAPANとして戦う意味
ともに、一歩踏み出す勇気を。

1	大会前の準備	4
2	暑熱対策・水分補給・栄養・睡眠	8
3	自国開催の強みと整えておくこと	21
4	ウェルビーイングのための 心理的コンディショニング	27
5	アンチ・ドーピング	34
6	困ったときの相談先	36

ともに、
一歩
踏み出す
勇気を。

TEAM JAPAN として 戦う意味

TEAM JAPANの皆さんへ

愛知・名古屋で開催される第20回アジア競技大会（2026／愛知・名古屋）（以下：愛知・名古屋アジア大会）は、私たちにとって特別な大会です。

日本での開催は32年ぶりとなり、アジアのトップアスリートが一堂に会するこの大会は、日本のスポーツにとって大きな機会であると同時に、重い責任を伴う大会でもあります。

自国で戦える喜び、そして、日頃から支えてくださる方々の前で競技ができる喜びは、選手にとって大きな力になります。一方で、多くの期待や注目が集まる自国開催だからこそ、これまでとは異なる緊張や難しさを感じることもあるでしょう。

そのような舞台に臨む私たちが掲げるTEAM JAPANのコンセプトは、

「ともに、一歩踏み出す勇気を。」 です。

競技に挑むのは、一人ひとりの選手です。しかし、その一歩は決して一人だけのものではありません。

選手の挑戦を、チームメンバー、コーチ、監督、トレーナー、医・科学スタッフ、競技団体、家族、そして応援してくださる多くの方々が支えています。それぞれの立場で踏み出す一歩が繋がったとき、TEAM JAPANは、個人や競技の枠を越えた大きな力になります。

今大会は、競技会場や選手の滞在場所が各地に分散しており、TEAM JAPANのすべてのメンバーが一つの場所に集まって大会期間を過ごすわけではありません。競技や活動する場所が離れているからこそ、私たちは、これまで以上に互いを意識し、一体感を持って大会に臨む必要があります。

直接会う機会がなくても、同じTEAM JAPANの仲間が、それぞれの場所で挑戦しています。互いの競技を知り、互いの挑戦をたたえ、声を掛け合うこと。一人ひとりがTEAM JAPANの一員として行動し、離れた場所にいる仲間にも思いを寄せること。その積み重ねによって生まれる連帯こそが、私たちの強さです。

大会の意義とスローガン

愛知・名古屋アジア大会のスローガンは、「IMAGINE ONE ASIA ここで、ひとつに。」です。スポーツには、言語や文化、国境を越えて、人々を結びつける力があります。一人ひとりの選手が踏み出す勇気ある一歩が、TEAM JAPANをひとつにし、その真剣な挑戦が、アジアの人々の心をつないでいく。私たちが目指すのは、そのような大会です。

最高のパフォーマンスのための準備

そして、最高のパフォーマンスを発揮するためには、それぞれの環境に応じた準備が必要です。

日本で開催される大会であっても、すべての選手が普段と同じ環境で競技ができるわけではありません。地域や会場、移動、宿泊、競技日程など、選手を取り巻く環境はさまざまです。自国であることに安心することなく、自分の状態に目を向け、自分に必要な準備を積み重ねることが大切です。

チームでつくるコンディショニング

本ガイドは、選手がそれぞれの場所で自らの心身を整え、持てる力を発揮するためにつくられました。同時に、選手を支えるチームメンバー、コーチ、監督、スタッフ、競技団体など、すべての関係者が知識を共有し、よりよい支援について考えるためのものでもあります。

困ったときや不安を感じたときには、一人で抱え込まず、周囲を頼ってください。メディアやSNSを通じて届く情報や言葉との向き合い方も含め、必要に応じて距離を置き、相談し、支援を求めることは、自分自身とチームを守るための大切な一歩です。

TEAM JAPANは、選手一人ひとりが安心して競技に集中し、自分らしく挑戦できる環境を、ともにつくっていきます。

自国開催の大きな意義は、皆さんの真剣な挑戦を、子どもたちをはじめとする多くの人々に直接届けられることにあります。

勝敗だけでなく、困難に向き合う姿、仲間を尊重する姿、最後まで自分の可能性を信じて一步を踏み出す姿が、誰かの心を動かし、その人自身の新しい挑戦につながります。それこそが、スポーツが社会に与える大きな力です。

未来への展望と継承

そして、愛知・名古屋大会は、一つの到達点であると同時に、次の挑戦へ向けた出発点でもあります。

大会でどのような結果を得たとしても、ここで経験したこと、気づいたこと、うまくいった準備や見直すべき課題のすべてが、次の挑戦へつながる大切な財産です。その経験を振り返り、仲間と共有し、2028年のロサンゼルスオリンピック、そしてその先の国際舞台に生かしていくことも、TEAM JAPANのメンバーとしての大切な役割です。

さらに、この大会で得られたコンディショニングの知識や経験が、次代のアスリートや指導者、スポーツに取り組む子どもたち、そしてスポーツを楽しむ多くの人々へと広がっていくことを願っています。

競技者として持てる力を発揮すること。TEAM JAPANの一員として、離れた場所にいる仲間と心をひとつにすること。そして、自国開催の舞台でスポーツの価値を示し、ここで得た経験を次へつないでいくこと。それが、私たちがこの大会で果たすべき役割です。

一人ひとりの一步を、チームの一步へ。 TEAM JAPANの一步を、日本とアジアの未来へ。

離れていても、私たちはひとつのチームです。

この大会が、皆さんにとって誇りある挑戦となることを願っています。私たち全員で支え合い、ともに一步を踏み出しましょう。

GO TEAM JAPAN !

TEAM JAPAN 団長



この章で一番大切なこと

**シンプルにしていくことこそ「集中」のカギになる！
そのためには大会日程から逆算して準備していくことがポイント**

シンプルにしていくことこそ「集中」のカギ

これまでに積み上げてきたものを本番で最大限に発揮するためには、大会前の準備をしっかりしておくことが大切です。今回のような自国開催の場合、所属先や家族の応援、メディアの数などが、いつもの国際大会に比べて多いことが予想されます。気にすることが増えてしまうことは、競技に集中するうえで必ずしもプラスになるとは限りません。

ストレスの少ない生活を

いつもは自由に暮らしていても、大会になると複数の人数が同室で寝泊まりすることが多く、生活に気を遣う場面もでてくると思います。ルームメイトが先輩であることもあれば、後輩のときもあるでしょう。生活リズムが少し違うこともあるかもしれません。ほんの小さなことでも、早めに話しておけるとお互い楽になるものです。何時ごろ消灯するか。就寝時は真っ暗がいいのか。部屋の温度（空調）は涼しい方がいいのか。目覚まし時計は何時にかけるのか。スマホは電源を落とすか、機内モードにするのか。シャワーやお風呂の時間を分けるか。

選手村での食事は、ID&ADカードを持参して毎回移動を伴うので、期間が長くなると徐々にストレスになっていくものです。食事のタイミングも常に一緒にするか、話しておくとういすね。時にはゆっくり朝寝坊したい！なんてこともあるかもしれません。部屋のトイレの共用も気になるようであれば、自由に使える外部のトイレを見つけておくと、いざというとき困らずに済みます。



Check

気持ちが落ち込んだり、

コーチやスタッフにも言い出しにくいことがあったら、

心のケアの専門家・ウェルフェアオフィサーに相談してみよう。

6章に詳しく書いてあるよ！

いつもの競技環境に近づける工夫

自国開催となると、思わぬ差し入れやプレゼントなどが届くことも多いかもしれません。応援の気持ちでいただいた差し入れをすべて口に入れているとコンディションを崩すことにも繋がりがねません。また、栄養をつけるために！といって珍しいドリンクやサプリメントの差し入れがある場合があります。口に入れるものは、初めてのものは避け、アンチ・ドーピング規定における禁止物質が心配な場合は、相談するようにしましょう。

ファンからのプレゼントが殺到するような場合には、スタッフにまとめていただき、予め送付先をお伝えしておくことで贈ってくれた方の気持ちを守り、安心です。お餞別をいただくと、お土産の確保が気になって集中できないこともあるようです。早めに調達する見通しをつけておけると気持ちが落ち着くかもしれません。

また、異国での環境とは異なり、テレビや新聞からの情報も入りやすくなりますが、時には目にしたくない内容もあるでしょう。そのような場合には、うまく遮断して、必要な情報だけに留めることも集中するためには必要なこととなります。



Check アンチ・ドーピングの相談窓口は5章をチェックしてみよう！
メディア対応で困ったらハンドブックもチェックしてみよう！

SNS断ちのススメ

大会が近づくにつれ、いつもは楽しみや心の励みになっていたSNS発信が、徐々に負担になったり、ファンからのメッセージ数が増えて対応に負われてしまったりすることもあるようです。2018年冬季オリンピックで金メダルに輝いた小平選手は、開会式が終わると「少しの間お休みします！」と『宣言』したそうです。そうすることで応援してくれる方に「集中モード」をやんわり伝えることもでき、大会が終われば、結果がどうあれ「ただいま！」と日常を取り戻すことができるのです。また、所属先の広報の担当の方にも、大会期間中の広告に使用できる写真や表現にはルールがあることを事前にお伝えしておくことが、試合に集中するご自身の環境づくりのためにも大切です。

Check 肖像権や個人スポンサーの広告活動で困ったことがあったら、「TEAM JAPAN 選手等の肖像使用に関するガイドライン」を参照するか、JOCスタッフへ SNSの対応に迷ったら、「愛知・名古屋アジア大会 SNS投稿時の注意事項等 について」をチェックしてみよう！

競技日から逆算して準備していこう

競技当日の成功は、大会環境の中で「いつもの流れ」をどのくらい再現できるかにかかってきます。起床時の体重、体温、心拍数、睡眠、疲労感などを継続して確認していくことは、小さな変化に気づくうえで役立ちます（日本オリンピック委員会、2016）。国際総合競技大会にもなると、大会の期間が長く、競技が大会の初めにある選手もいれば、終盤まで試合がなく長い期間ずっと練習をするという選手もいるでしょう。あるいは、大会期間中ずっと連戦が続くという場合もあるかもしれません。いずれの場合でも、ちょっと体調がすぐれないというときは、なるべく早めにチームドクターやトレーナーに相談するようにしましょう。ドーピング規定に違反せず、服用できる薬も用意されています。また、チーム（競技団体）にスタッフが帯同していない場合でも、TEAM JAPANの本部には、どなたでも相談できる心強いドクターやトレーナーがいます。

Check 暑さ対策や水分補給、栄養や睡眠については、2章をチェックしてみよう！

ウェアのイメージをしておこう

アジア大会のような日本オリンピック委員会から派遣される国際総合競技大会では、競技のときに使用してもよいウェアと、選手村での生活や表彰・記者会見などの公式イベントで着用するウェアが同じでないこともしばしばあります。競技会場の気温、選手村の気温、移動中の気温、それぞれにもっとも合うウェアをイメージしておく、いちいち悩まずに済み、パフォーマンス発揮のために大事なこととなります。また、足りないもの



があれば規定の範囲内で追加をお願いすることも必要です。さらに、現地に普段の拠点から移動する場合（そうでない場合）、大会後に別の競技会に移動する場合など、不要となる（必要となる）ウェアやスーツケースの移動方法・送付先をスタッフに相談しておく気持ちが落ち着くものです。



Check

**いつ、どのウェアを着ればいいのか、ハンドブックをチェックしてみよう！
現地の気温や暑さ対策が気になる人は、2章に詳しいアドバイスが載っています！**

国際総合競技大会を愉しむために

複数の競技種目を同時期に開催する国際総合競技大会では、同じ競技に参加する他国・地域の選手との交流だけでなく、他競技の選手との交流も楽しみの1つになるでしょう。しかし、そのことが相手の集中の邪魔をしたり、ご自身の集中の妨げになったりしてはなりません。レース後の抱擁シーンが感動をよんだスピードスケートの小平選手とライバルの韓国選手は、会場で会った初日にほんの短く挨拶を交わしてピンバッチを交換し、2週間後のレースが終わるまで練習会場で目を合わせることもなく集中していました。ピンバッチの交換や記念撮影は、チャンスがあったらなるべく早めに済ませることが競技に集中するためのポイントとなりそうです。「あとで」なんて思っていると、いつまでも気になったり、あるいは競技が終わってすぐにお目当ての選手が帰国してしまったりしかねません。



新しいことに挑戦するときは、慎重に！

大きな競技会でいきなり新しいことを試すには、それなりのリスクが伴うものです。できれば新しいことは、事前の練習試合やコンディショニングの過程の中で試しておけるとリスクが減るものです。新しいことを本番で試すのであれば、コーチやスタッフと相談して慎重に、かつ大胆に挑戦するようにしましょう。

参考文献

公益財団法人日本オリンピック委員会. (2016). JOC Conditioning Guide for Rio 2016..

この章で一番大切なこと：暑熱対策は「我慢」でも「水を多く飲むこと」でもありません。

- ①暑さに慣れる
- ②体温を上げすぎない
- ③脱水とエネルギー切れを防ぐ
- ④眠って回復する
- ⑤異常サインを早く共有する

の5点を競技特性に合わせて組み合わせることが大切です

この章の使い方:読む順番にこだわらず、その場面で必要なところを確認しましょう。

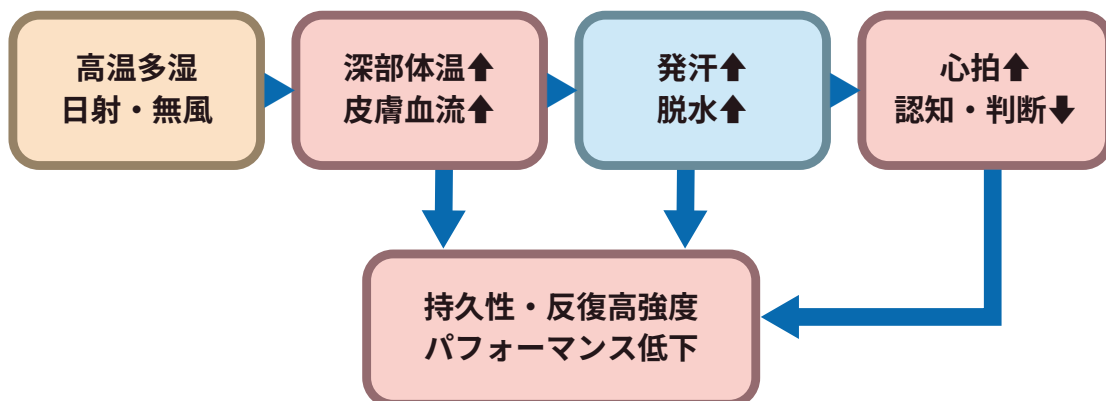
場面	確認すること
朝	体重、尿の色、睡眠、胃腸、頭痛・めまいを3分で確認する
会場入り	WBGT※、日陰、冷却具、補給品、待機時間を確認する
W-up前	体温を上げすぎない 起床後から計画的な補水を続け、必要に応じて冷却を加える
競技中・休憩中	決めた量を摂る。暑さ、集中低下、ふらつきは早めに共有する 意識・歩行・行動の異常は直ちに競技を止める
試合後	補水・補食・冷却・睡眠を優先する SNSや取材で回復時間を削りすぎない

※WBGTについては10ページ参照

ポイント

暑熱対策は、競技中だけの対策ではありません。

朝の確認、会場での準備、競技中の共有、試合後の回復までをセットで考えましょう。



対策の基本：暑熱順化・補水／栄養・冷却・睡眠・早期申告を組み合わせる

図1 暑熱下でパフォーマンスが低下する主な流れ(国立スポーツ科学センター, 2017; Périard et al., 2021を基に作成)

愛知・名古屋アジア大会で注意したいこと

愛知・名古屋アジア大会の開催期間は2026年9月19日～10月4日ですが、暑熱対策は必要です。

気温が真夏ほど高くない日でも、日射、湿度、無風、照り返し、長い待機時間によって、体の熱が逃げにくくなることがあります。

競技前の待機、移動、ウォーミングアップ、表彰、取材対応などで屋外にいる時間が長いと、競技前から体温が上がり、脱水や疲労が進む可能性があります。

競技日程、公式練習、移動、表彰・取材の時刻を確認し、屋外待機を最小化する行動計画を競技団体スタッフと事前に共有しましょう。また、暑熱対策は屋外競技だけではありません。屋内でも、湿度、空調、防具、厚手のユニフォームによって熱がこもることがあります。屋内競技や防具を着用する競技でも、冷たい水分、送風、休憩中の冷却を準備しましょう。

愛知・名古屋アジア大会で暑熱対策が重要な理由

—高温・多湿・日射・待機時間を「競技リスク」として扱う—

暑熱環境では、筋活動で生じた熱を十分に逃がせないと深部体温が上昇し、発汗による体水分喪失が進み、心拍数・主観的負担・認知的負荷が増えます。持久性・反復高強度・長時間のチーム競技では、競技後半の質を下げる主要因になります（Racinais et al., 2015；Périard et al., 2021）。

表1 競技特性別に見た暑熱リスクと重点対策

競技／状況	主なリスク	重点対策
持久系・長時間	深部体温上昇、脱水、胃腸障害	暑熱順化、計画飲水、Pre/Per-cooling
反復高強度・球技	後半の高強度移動低下、判断低下	休憩中冷却、糖質・電解質、睡眠
短時間・高出力	過冷却による筋温低下	深部冷却は限定的 筋温を落とさない
屋内・防具／厚着	熱放散障害、湿度、発汗過多	冷飲料、送風、休憩時冷却

現場で確認するポイント

- 暑さのリスクは、気温だけでは判断できません。

その日の環境を確認するときは、気温に加えて、WBGT、湿度、日射、風の有無、地面からの照り返し、待機場所、ユニフォームや防具の暑さも確認しましょう。

- 暑い中でのトレーニングでは、練習の質を落としてまで量を増やさないことが大切です。暑熱順化は、暑さに少しずつ慣れるための準備です。競技力を高めるための重要な練習とは、目的を分けて考えましょう。
- 体調不良を隠すことが、最も危険です。
早めに体調を共有することは、弱さではありません。安全を守り、出場の可能性を高めるための大切な行動です。

選手への
一言

暑さに強い選手とは、我慢できる選手ではありません。

暑さを予測し、体温・補水・冷却・睡眠を自分で整えられる選手です。

WBGT・気温・湿度・日射の見方

—練習・競技の可否だけでなく、当日の戦い方を決める指標—

WBGTは、気温、湿度、日射・輻射、風などを反映する暑熱リスク指標です。

日本スポーツ協会（2025）の運動指針と国際的な暑熱対策の考え方を合わせ、選手は「今日は何を変えるか」を決めます。

WBGTが同じでも、競技強度、日射、防具、風、待機時間、体調によってリスクは変わります。大会規則、競技別規則、主催者・医療責任者の判断を必ず優先してください。

WBGT	区分	選手の行動
<21℃	ほぼ安全	通常どおり。ただし体調・日射・防具・待機時間を確認
21-25℃	注意	こまめな補水・休憩。体調変化を早めに共有
25-28℃	警戒	休憩を増やす。W-upを短縮し、日陰・送風・冷却を活用
28-31℃	嚴重警戒	運動強度・時間を調整。冷却と体調監視を強化
≥31℃	運動は原則中止	高強度・長時間運動は中止または延期。主催者・医療判断を優先

※本図は選手の行動を示す簡略版です。大会規則、競技別規則、主催者・医療責任者の判断を優先してください。

図2 WBGTに基づく当日判断の目安（日本スポーツ協会, 2025を基に作成）

起床時セルフチェック

表2 朝の3分チェック：赤が1つでもあればスタッフに共有

項目	良い状態	注意/共有
体重	水分状態が良好な日の起床時 体重3～5日平均の通常範囲	基準値から約2%以上低下、 または急な減少：スタッフに共有し再評価
尿色・尿量	薄い黄色、十分な量	濃い、少ない、排尿間隔が長い 赤色・褐色尿、血尿が疑われる場合は 直ちに共有
睡眠	眠気が少なく回復感あり	寝つけない、中途覚醒、強い眠気
胃腸	食欲あり、下痢なし	吐き気、下痢、食欲低下
神経症状	頭痛・めまいなし	頭痛、ふらつき、集中困難



濃い尿、尿量低下、体重減少、頭痛・めまい・吐き気があればスタッフへ共有。

尿色だけで競技可否を決めません。赤色・褐色尿、血尿が疑われる場合は直ちに医療スタッフへ。

図3 尿色セルフチェックの目安（Sawka et al., 2007；日本オリンピック委員会, 2016を基に作成）



尿色はスクリーニングの目安です。

尿色だけで競技可否を決めず、起床時体重、尿量、のどの渇き、
食欲、頭痛、めまい、吐き気を合わせて確認します。

暑熱順化と大会前の準備

— 「暑さに慣れる」と「練習の質を守る」を両立する —

暑い環境で運動を繰り返し、体を少しずつ暑さに慣らすことを「暑熱順化」といいます。暑熱順化が進むと、汗をかきやすくなり、体温や心拍数が上がりにくくなるほか、血漿量が増えて血液循環が安定し、暑い中でも運動を続けやすくなります。

目安は、大会の1～2週間前から、7～10日程度、1回60～100分の無理のない運動を行うことです。ただし、疲労をためて競技練習の質を落とさないよう、短い時間から徐々に始めましょう。

運動後は、水分と塩分に加えて、牛乳やプロテインなどのたんぱく質と、おにぎりや果物などの糖質を早めに摂ることで、アルブミンの増加を助け、血漿量の増加をさらに促す可能性があります。

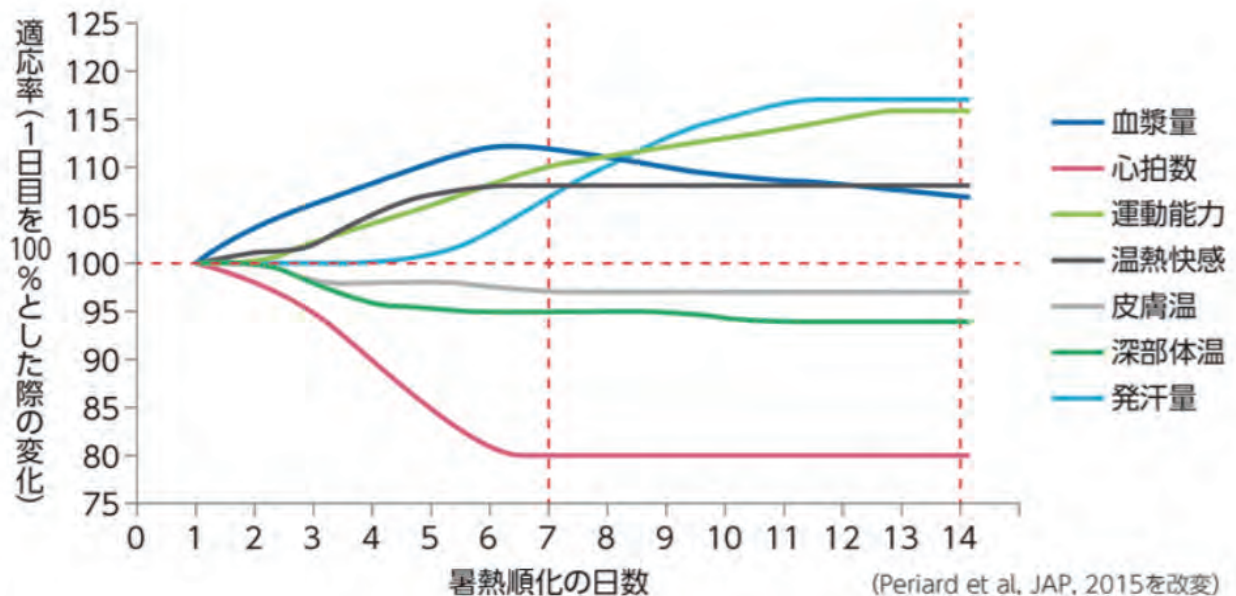


図4 暑熱順化で期待される生理的適応の推移（国立スポーツ科学センター, 2017；Périard et al., 2021を基に作成）

表3 大会2～3週間前からの暑熱順化プラン

時期	狙い	実行の目安
14～10日前	順化開始	暑熱下または人工暑熱で40～60分から開始 強度は抑える
10～5日前	主要な暑熱適応を進める	60～90分程度。補水・冷却を同時に練習する
4～2日前	疲労を抜きながら 適応を維持	順化維持 長時間の暑熱曝露は減らす
前日	最終確認・疲労回復	新しい対策は試さない 睡眠・補食・冷却準備を優先

やってはいけないこと

暑さに慣れようとして、急に無理をしないこと。
暑熱順化は「暑さに耐える練習」ではなく、
暑さに少しずつ慣れながら、練習の質を守るための準備です。
心拍数、きつさ、睡眠、食欲、疲労感を確認し、
負荷を上げすぎないようにしましょう。

すでに暑熱環境で継続的に練習している選手は、追加の暑熱負荷を増やしすぎず、
テーパリングと競技練習の質を優先します。

水分補給・栄養：脱水とエネルギー切れを同時に防ぐ

—計画飲水＋電解質＋糖質を競技特性に合わせる—

補水の目的は、競技開始時に水分不足の状態に入らないこと、そして競技中に脱水が進みすぎないようにすることです（Sawka et al., 2007）。ただし、水分は多く飲めばよいわけではありません。水やスポーツ飲料でも、発汗量を上回って飲み続けると運動関連低ナトリウム血症を起こす可能性があります。頭痛、吐き気、手足のむくみ、体重増加、ぼんやりする、受け答えがおかしい場合は自己判断で飲み続けず、直ちにスタッフへ共有してください（Hew-Butler et al., 2015）。発汗量、競技時間、体格、気温・湿度、補給できるタイミングに合わせて、水分・塩分・電解質を計画的に補給しましょう。

自分の発汗量を計算しよう

$$\text{発汗量 (L)} = \text{運動前体重 (kg)} - \text{運動後体重 (kg)} + \text{飲水量 (L)} - \text{尿量 (L)}$$

$$\text{1時間当たり発汗量 (L/時)} = \text{発汗量} \div \text{運動時間 (時)}$$

例：70.0→69.0kg、飲水0.5L、尿なし、1時間なら発汗量は1.5L/時。

競技中は発汗率、補給機会、胃腸耐性に合わせ、体重が増えるほど飲まないことが原則です。

表4 補水・栄養実践の目安と注意点

場面	実践目安	注意点
前日～ 当日朝	通常食＋水分＋塩分 尿色と体重で確認 必要に応じ、試合約4時間前に5～7mL/kgを 出発点として個別化	極端な水分制限・急な減量は避ける
試合前	冷たい飲料、電解質、糖質を準備 尿が出ない・濃い場合は、 約2時間前に追加3～5mL/kgを検討	初めての飲料・ジェルは使わない
競技中	発汗量と機会に応じてこまめに摂取	飲める競技は いつ・糖質量(g)・飲水量(mL)を決める
長時間 競技	糖質補給を計画 暑熱下では胃腸耐性も練習	高濃度糖質は胃腸不快に注意
試合後	体重・尿色を確認し、補水＋塩分＋ 糖質＋たんぱく質 早い回復が必要な場合は減少体重1kg 当たり約1.25～1.5Lを数時間かけて補う	次戦がある場合は回復を最優先 計量競技、腎・心疾患、薬剤使用者は 自己適用せず医療・栄養スタッフへ相談

競技時間・状況	糖質補給の実践目安
1時間未満	通常は競技中の補給は必須ではない、試合前の食事を整える
約1～2.5時間	30～60g／時を目安に、補給機会と胃腸耐性に合わせる
約2.5時間超	最大90g／時程度まで検討 複数種類の糖質と胃腸トレーニングが前提
同日・翌日に次戦	試合後早期に糖質1.0～1.2g／kg／時＋たんぱく質0.25～0.4g/kgを目安に個別化

競技時間が長いほど、糖質補給は重要になります。糖質が不足すると、競技後半に動きが落ちたり、集中力や判断力が低下したりすることがあります。ただし、暑い環境では胃腸に負担がかかりやすいため、多く摂ればよいわけではありません。競技時間、強度、補給できるタイミング、自分の胃腸の状態に合わせて、何を・いつ・どのくらい摂るかを事前に決めておきましょう（Thomas et al., 2016）。

サプリメント・カフェイン・暑熱下での注意

カフェインは有効な場合がありますが、高用量ほど効果が高いわけではありません。胃腸症状、動悸、不安感が出ることがあり、午後・夜の使用は試合後の睡眠を妨げる可能性があります。大会本番で初めて使わず、少量から練習で量とタイミングを確認してください。

電解質タブレット、ジェル、スポーツ食品は、商品によって成分が異なります。胃腸不快、飲みにくさ、アンチ・ドーピングリスクを事前に確認しましょう（Maughan et al., 2018）。冷たい飲料は飲みやすく、体温や暑さの感じ方を抑えるのに役立つ場合があります。ただし、冷たさやのどの渇きだけに頼らず、事前に決めた量と胃腸の状態を確認して摂取しましょう。

試合前・競技中・試合後の冷却戦略

一冷やす目的は「深部体温・皮膚温・温熱感覚・疲労」を管理すること一

冷却は、タイミングによって目的が異なります。

・試合前冷却（pre-cooling）：試合前の冷却

競技開始前に体温を上げすぎないようにする対策です。深部体温や皮膚温、暑さの感じ方を下げることで、競技中の体温上昇を遅らせ、暑さによるパフォーマンス低下を防ぎやすくします。

・競技中冷却 (per-cooling)：競技中・休憩中の冷却

競技中やハーフタイム、セット間、給水タイムなどに行う対策です。体温の上がりすぎ、脱水、疲労感、暑さによる集中力低下を抑え、競技後半の動きや判断力を保つことを目的とします。

・試合後冷却 (post-cooling)：試合後の冷却

試合後に上がった体温を早く落ち着かせ、次の試合や練習に向けて回復を促す対策です。補水、補食、冷却、休息を組み合わせることで、暑熱による消耗を抑えます。

ただし、すべての試合後に機械的に行うのではなく、著しい高体温、次戦までの時間、競技特性、本人の暑熱感に応じて選択します。

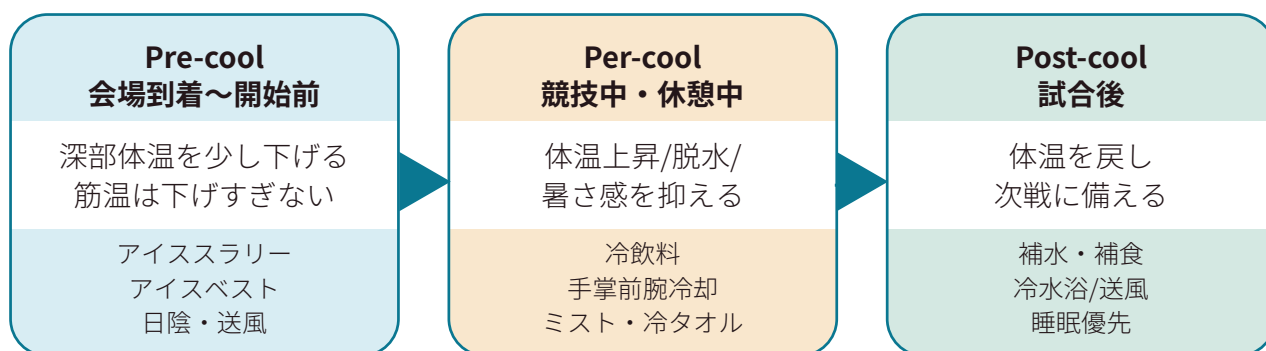


図5 Pre/Per/Post-coolingの使い分け (Gibson et al., 2019；国立スポーツ科学センター, 2020を基に作成)

表5 冷却方法の実践目安と落とし穴

方法	使いどころ	実践目安/注意
アイススラリー	試合前・休憩中	試合前: 5～7.5g / kg程度を複数回に分け、練習で胃腸耐性を確認。休憩中は少量を分割し、競技時間と胃腸状態に合わせる (Takeshima et al., 2017; Naito et al., 2018)
アイスベスト	W-up中・待機・ハーフタイム	20～30分を目安に、活動筋を直接冷やしすぎず、動的ウォームアップを維持しながら体幹・皮膚温と温熱感覚を下げる
手掌前腕冷却	休憩中・ハーフタイム	10～15℃、5～10分を目安 実施可能なら両手・前腕を冷却し、握力・巧緻性への影響を練習で確認
送風・ミスト・日陰	待機中・屋内／防具競技	輻射熱を減らす 湿度が高い時は送風併用
冷水浴	試合後の選択的回復	著しい暑さや疲労感があり、次の試合までの回復を優先する場合は、10～15℃の水に10～15分程度が目安 冷たすぎる水や長すぎる入浴は、効果を高めるとは限らない

冷却の効果は、環境、競技、タイミング、方法、個人差によって変わります。そのため、大会本番で初めて試すのではなく、練習で自分に合う冷却方法を確認しておくことが重要です（Bongers et al., 2017 ; Gibson et al., 2019）。

個別化の 原則

冷却は「多いほどよい」ではありません。
胃腸不快、冷えすぎ、筋温低下、重量、保冷物流、競技規則を
事前に確認し、自分の最適量を決めます。

睡眠

—暑熱対策は競技中だけで完結しない—

高温多湿の寝室では、睡眠前半に深部体温が下がりにくく、中途覚醒が増えやすいことが示されています（Okamoto-Mizuno & Mizuno, 2012 ; 国立スポーツ科学センター, 2020）。睡眠は回復、免疫、判断、胃腸機能に関わるため、暑熱対策の一部として扱います。必要な睡眠時間には個人差があるため、普段の睡眠必要量と回復感を基準に睡眠機会を確保します（Walsh et al., 2021）。

表6 睡眠時の暑熱対策

場面	実践	注意
就寝 2時間前	冷房・除湿で部屋と寝具を冷やす 室温を25～26℃、相対湿度を50～60%程度にする	壁・寝具の輻射熱も下げる
就寝時	汗ばまず、暑さ・寒さで目が覚めない 範囲に調整 除湿、気流、寝具、衣服を組み合わせる	固定温度を全員に当てはめない 冷風を身体に直接当て続けない
睡眠前半	タイマーが切れた後に室温が上がる 場合は、弱めの連続運転や高めの 設定温度を検討	冷え・だるさ・乾燥が出る場合は 設定と気流を調整
寝具・衣服	軽く、放湿性がよいもの	寝返りを妨げない
生活リズム	普段に近い就寝・起床時刻を守り、 十分な睡眠機会を確保	就寝前の長時間SNS・動画・取材を 避ける
夜の試合後	補食・入浴・照明・連絡対応を 短いルーティンにする	夜のカフェイン、アルコール、 食べすぎを避ける

屋内・防具競技で注意すること

屋内でも、暑さのリスクはあります。

特に、防具や厚手のユニフォームを着る競技では、汗が蒸発しにくく、体の熱が逃げにくくなります。

フェンシング、剣道、武道、防具系競技では、「屋内だから安全」と考えないことが大切です。

休憩中には、次の対策を行いましょう。

- ・冷たい水分をこまめにとる
- ・送風・冷風を使う
- ・首、手掌、前腕を冷やす
- ・外せる時は防具を外して熱を逃がす
- ・会場の湿度、空調、風通しを確認する

屋内でも、熱がこもる競技では暑熱対策が必要です。

防具を外すタイミング、送風場所、冷却具の使用可否は競技規則と会場動線を事前に確認します。

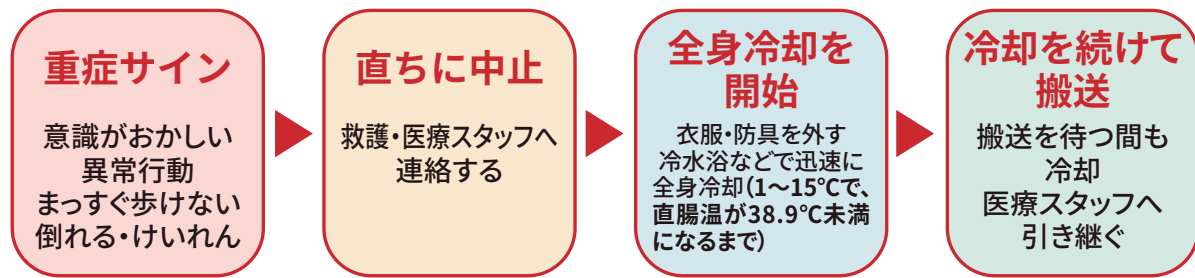
盲点

氷、アイススラリー、アイスベストは、
「用意すること」だけが目的ではありません。
競技会場で使う直前まで冷たい状態を保つことが重要です。
魔法瓶、クーラーボックス、ポータブル冷凍庫、交換用保冷剤なども含め、
事前に保冷計画を立てておきましょう。

危険サイン・暑熱対策チェックリスト

—意識・歩行・行動の異常は、競技中止・救護連絡・全身冷却を同時に行う—

頭痛、吐き気、寒気、異常な疲労、筋けいれん、尿量低下を軽く見ないでください。意識がおかしい、受け答えが不自然、まっすぐ歩けない、異常行動、倒れる、けいれんがある場合は労作性熱射病を疑います。競技を直ちに中止し、救護・医療スタッフへ連絡すると同時に、衣服・防具を外して全身冷却を開始します。意識が悪い選手には飲ませず、一人にせず、搬送を待つ間も冷却を続けます（Casa et al., 2015；Roberts et al., 2021）。



重要 救護への連絡と全身冷却は同時に行う。
意識が悪い選手には飲ませない・一人にしない。

「冷却してから連絡」ではなく、「連絡しながら冷却」が原則です。

図6 熱中症が疑われる時の初期対応フロー
(Casa et al., 2015；日本スポーツ協会, 2025；Roberts et al., 2021を基に作成)

表7 大会当日ミニチェックリスト

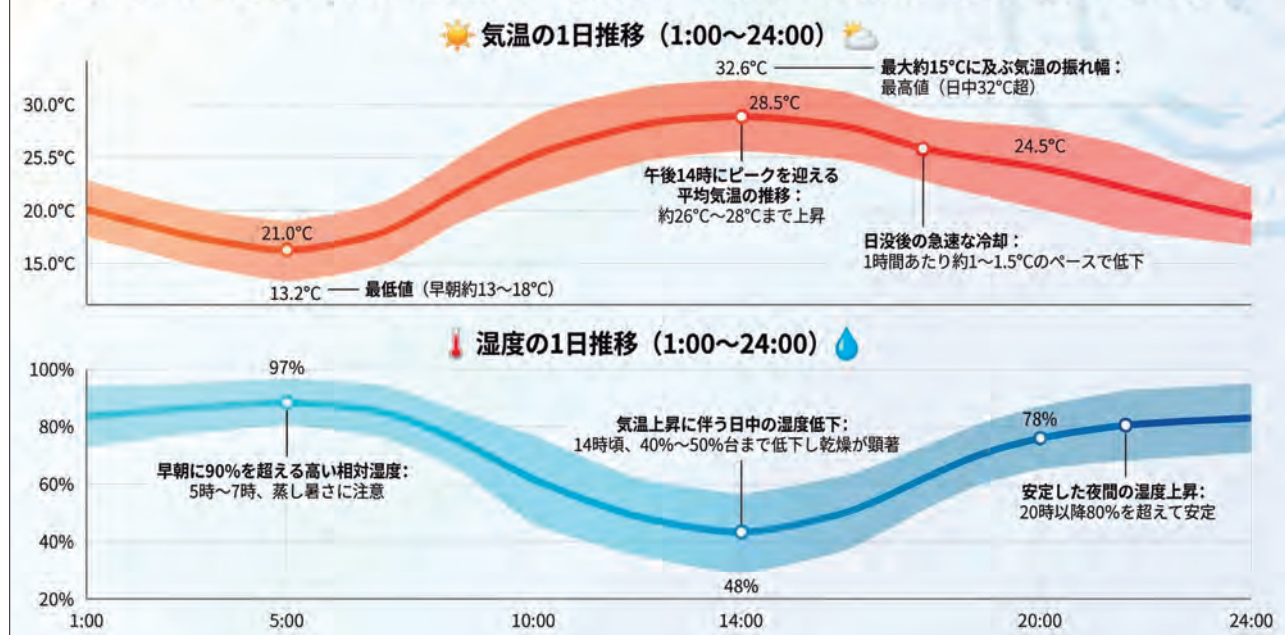
タイミング	確認すること
朝	体重・尿色・睡眠・食欲・胃腸・頭痛／めまい
会場入り	WBGT・日陰・冷却具・補給品・集合／待機時間
W-up前	体温を上げすぎない 起床後からの補水を継続し、必要に応じて冷却を加える
競技中/ 休憩	決めた量を摂る。暑さ感・集中低下を共有 意識・歩行・行動の異常は直ちに競技中止
試合後	補水・補食・冷却・睡眠を優先 SNS／取材で回復を削らない
異常時	救護・医療スタッフへ連絡しながら、衣服・防具を外して全身冷却 意識が悪い選手には飲ませない

資料

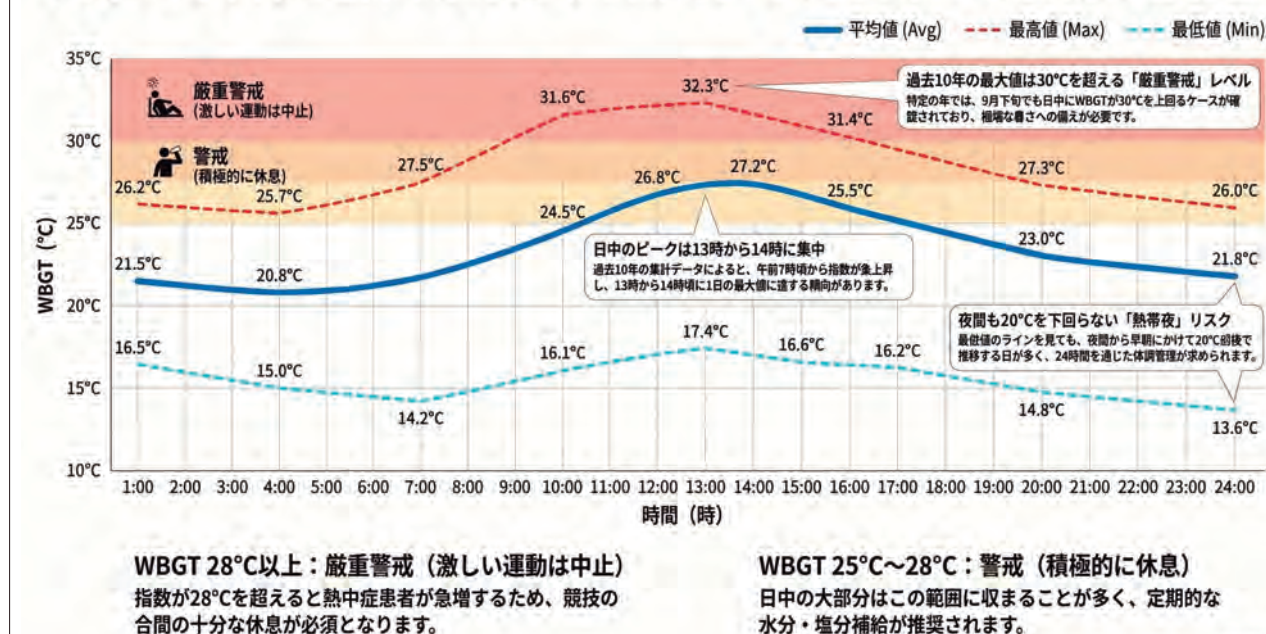
気象庁、環境省の公開情報（2015～2025年）をもとに分析した資料

※実際の競技環境では、舗装面や建物反射、風通し、日陰の有無により、局所のWBGTが環境省の地点値を上回る可能性がある。

愛知・名古屋アジア大会期間中（9/19～10/4）の過去の気象データに基づく参考傾向

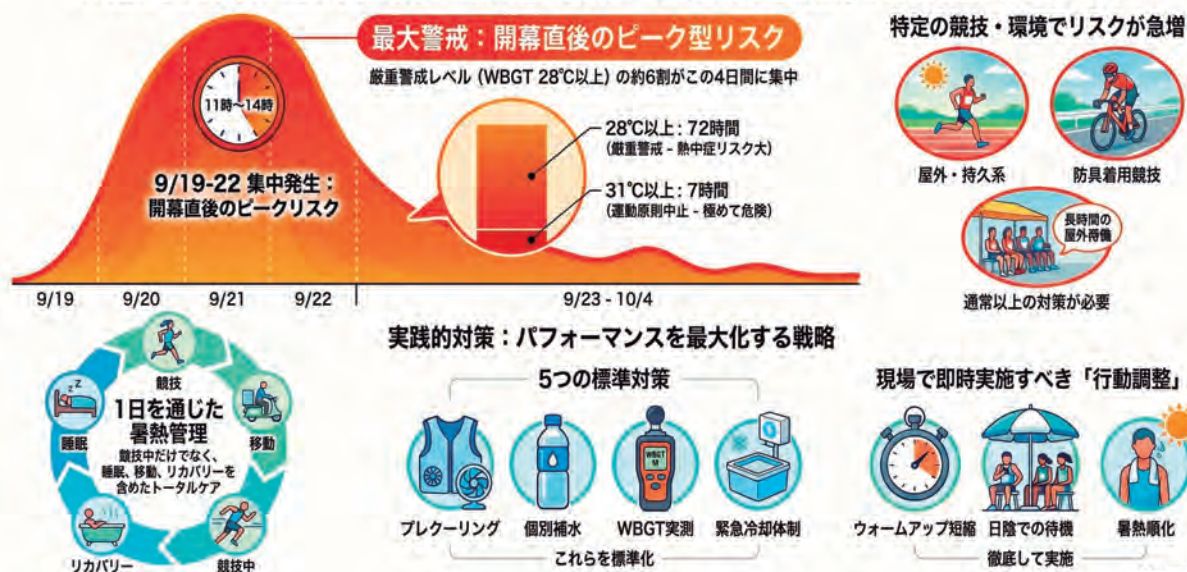


愛知・名古屋アジア大会期間中の暑さ指数（WBGT）過去の気象データに基づく参考傾向



愛知・名古屋アジア大会：暑熱リスク攻略ガイドー「ピーク型リスク」に備える

愛知・名古屋アジア大会 (9/19～10/4) の暑さは、全期間ではなく開幕直後の日中に危険が集中する「ピーク型」です。
平均値に感わされず、特定の時期・時間帯・競技特性に応じた「ピンポイントな暑熱対策」が勝敗と安全の鍵となります。



参考文献

Bongers, C. C. W. G. ら (2017). Cooling interventions for athletes. *Temperature*, 4(1), 60–78.

Casa, D. J. ら (2015). National Athletic Trainers' Association position statement: Exertional heat illnesses. *Journal of Athletic Training*, 50(9), 986–1000.

Gibson, O. R. ら (2019). Heat alleviation strategies for athletic performance. *Temperature*, 7(1), 3–36.

Goto, M. ら (2010). Protein and carbohydrate supplementation during 5-day aerobic training enhanced plasma volume expansion and thermoregulatory adaptation in young men. *Journal of Applied Physiology*, 109(4), 1247–1255.

Maughan, R. J. ら (2018). IOC consensus statement: Dietary supplements and the high-performance athlete. *British Journal of Sports Medicine*, 52(7), 439–455.

日本オリンピック委員会. (2016). JOC Conditioning Guide for Rio 2016. 公益財団法人日本オリンピック委員会.

日本スポーツ協会. (2025). スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック (第6版). 公益財団法人日本スポーツ協会.

国立スポーツ科学センター. (2017). 競技者のための暑熱対策ガイドブック. 独立行政法人日本スポーツ振興センター.

国立スポーツ科学センター. (2020). 競技者のための暑熱対策ガイドブック【実践編】. 独立行政法人日本スポーツ振興センター.

Okazaki, K. ら (2009). Protein and carbohydrate supplementation after exercise increases plasma volume and albumin content in older and young men. *Journal of Applied Physiology*, 107(3), 770–779.

Périard, J. D. ら (2021). Exercise under heat stress. *Physiological*

Reviews, 101(4), 1873–1979.

Racinais, S. ら (2015). Consensus recommendations on training and competing in the heat. *British Journal of Sports Medicine*, 49(18), 1164–1173.

Sawka, M. N. ら (2007). ACSM position stand: Exercise and fluid replacement. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(2), 377–390.

Thomas, D. T. ら (2016). Nutrition and athletic performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(3), 543–568.

Hew-Butler, T. ら (2015). Statement of the 3rd International Exercise-Associated Hyponatremia Consensus Development Conference, Carlsbad, California, 2015. *British Journal of Sports Medicine*, 49(22), 1432–1446.

Naito, T. ら (2018). Ice slurry ingestion during break times attenuates the increase of core temperature in a simulation of physical demand of match-play tennis in the heat. *Temperature*, 5(4), 371–379.

Okamoto-Mizuno, K. ら (2012). Effects of thermal environment on sleep and circadian rhythm. *Journal of Physiological Anthropology*, 31, Article 14.

Roberts, W. O. ら (2021). ACSM expert consensus statement on exertional heat illness: Recognition, management, and return to activity. *Current Sports Medicine Reports*, 20(9), 470–484.

Takeshima, K. ら (2017). Effect of the timing of ice slurry ingestion for precooling on endurance exercise capacity in a warm environment. *Journal of Thermal Biology*, 65, 26–31.

Walsh, N. P. ら (2021). Sleep and the athlete: Narrative review and 2021 expert consensus recommendations. *British Journal of Sports Medicine*, 55(7), 356–368.

自国開催は大きな追い風です。言語、食事、移動、医療・サポート、応援など、多くの場面で普段に近い環境が整います。ただし、応援や注目が増えるほど、競技前の「いつもの流れ」に影響が及びやすくなることも事実です。この章では、自国開催の強みを生かしながら、競技準備を安定させるための考え方と、大会前に決めておきたいことを整理します。

1 自国開催をどう生かすか

愛知・名古屋アジア大会は、2026年9月19日から10月4日まで、愛知県および名古屋市を中心に開催されます。日本開催は1994年広島大会以来です。自国開催は、言語、食事、移動、医療・サポート体制など、選手にとって慣れた環境を生かしやすい機会です。

一方で、自国開催は「慣れているから何もしなくても楽」という意味ではありません。家族・知人からの連絡、取材、チケットの相談、外出の誘い、SNSでの反応など、競技以外の刺激が増えやすい大会でもあります。

開催国の成績が普段より良くなる傾向が報告されることがあります（Ramchandani, 2021）。ただし、その現れ方は一様ではなく、競技・種目、観客の有無、開催経験、審判の判定、選手の感じ方や反応の違いなどによって異なると考えられます。したがって、自国開催で大切なのは、応援の大きさそのものよりも、応援や交流が増えても競技準備を安定させられる仕組みを、大会前に選手とチームで決めておくことです。

2 応援や交流を力に変える

応援を大きな力に感じる選手もいれば、静かな環境の方が集中しやすい選手もいます。どちらも自然な個人差です。大切なのは、応援や家族との交流を避けることなく、自分に合った受け方を大会前に決めておくことです（図1、表1）。

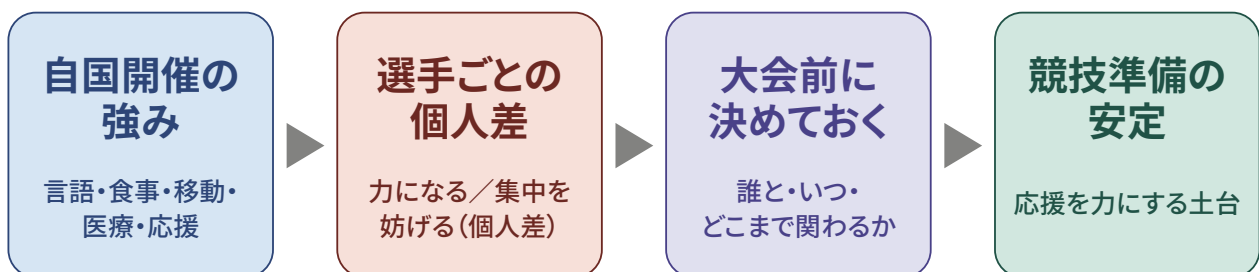


図1 自国開催を「力」に変えるための考え方

表1 自国開催の強みと整えておくことの例

強み	競技に生かす視点	整えておきたいこと	選手とチームで事前に合意すること
応援が力になる	会場の声援をエネルギーに変えられる	期待の受け止め方を決めておく	応援は受けるが、結果を約束する必要はないと確認する
国内で相談しやすい	医療・栄養・用具の相談がしやすい	相談窓口を一つに決めておく	チームとして相談窓口を一本化する
食事・言語に慣れている	体調管理をしやすい	食べるものとタイミングを決めておく	外食・差し入れの受け方を事前に共有する
家族が近い	安心感や支えになる	会う時間・場所を決めておく	面会の時間・場所・終了時刻をチームと共有する

3 競技前に整えておく4つの視点

自国開催では、普段の生活圏に近いことが安心材料になる一方で、「少しだけ会う」「少しだけ返信する」「少しだけ外に出る」が重なりやすくなります。一つひとつは小さくても、重なることで、睡眠、食事、移動、ウォームアップ、回復の時間に影響することがあります（図2）。競技前に行う一定の思考と行動（プレパフォーマンス・ルーティン）は、実力発揮を助ける方法として有効性が報告されています（Rupprecht, Tran, & Gröpel, 2021）。ルーティンは、基本となる流れを保ちながら、競技や状況に応じて調整することができます。大切なのは、自分に必要な準備をいつも通り行えることです。自国開催では、このルーティンを保つことが、競技準備を支える土台になります（表2）。

予定外の対応が一度入っただけで、直ちに競技力が低下するわけではありません。予定が変わったときは、スタッフと一緒に睡眠、食事、移動、ウォームアップ、回復の時間を再調整し、コンディションを整えましょう。



図2 自国開催で先に決めておく4つの視点

表2 自国開催で変化しやすい4つの領域と実践策の例

領域	変化しやすい場面	選手が決めておくこと	スタッフと共有すること
時間	家族面会、取材、連絡への返信が長引く	競技前日は返信する時間を決めておく	面会・取材の終了時刻
場所	宿舎や移動中でも声をかけられる	会う場所をチームと決めた範囲にする	家族の集合場所と動線
情報	SNSやニュース、他競技の結果を見続けてしまう	見る時間を決め、競技前は通知を控える	見ておきたい情報・控えたい情報
行動	外出や買い物、差し入れ、観光の誘いが増える	競技前は回復と睡眠を優先する時間を決める	外出の可否、帰着時刻、食事方針

選手への実践メッセージ

自国開催では、「応援に応えたい」という気持ちが強くなる場合があります。その気持ちは、選手にとって大切な力です。同時に、競技前に大切にしたいのは、いつもの睡眠、いつもの食事、いつもの準備、いつもの集中です。応援や交流を断つのではなく、競技準備を安定させられる形に整えることが、TEAM JAPANとして力を発揮するための土台になります。

4 応援・家族・取材・外出を無理なく整える

自国開催では、家族や友人が会場に来やすく、取材や地域からの期待も増えます。これは選手にとって大きな支えになります。一方で、面会、写真撮影、移動、外食、長時間の立ち話などが重なると、疲労や睡眠不足につながる場合があります。

国内移動であっても、移動疲労や睡眠不足が体調やパフォーマンスに影響しうることは、国際的な専門家によるコンセンサス文書で指摘されています（Janse van Rensburg et al., 2021）。この知見は主に移動と睡眠に関するものであり、食事内容や暑さへの対応については、各自の体調や競技特性に応じてスタッフと相談しながら整えることを実務上の工夫として推奨します（図3、表3）。

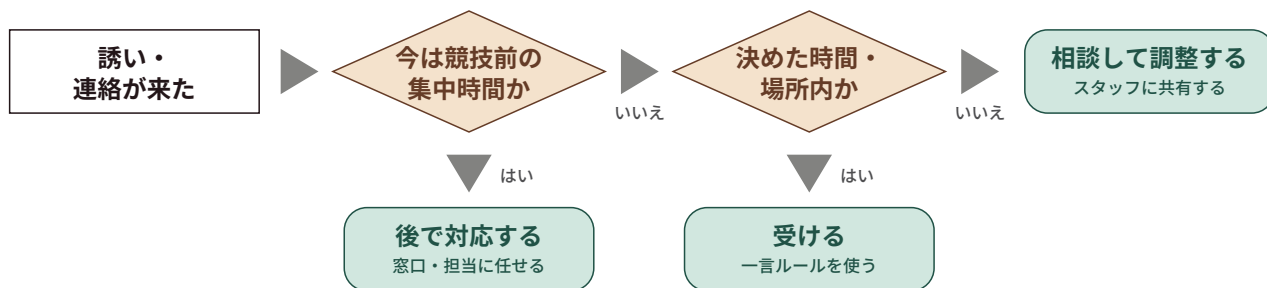


図3 応援・家族・取材・外出の判断フロー

表3 応援・家族・取材・外出のチェックポイント

場面	受けやすい条件	事前に決めておきたいこと	一言ルールの例
応援	競技後、または決めた時間内	期待の受け止め方	「応援は力にします。 準備の時間は大切にします」
家族・友人	決めた時間・場所・終了時刻の範囲内	会う時間・場所・終了時刻	「会うのは決めた時間にします」
取材	チーム窓口を通し、時間を区切る	対応する時間帯と窓口	「窓口と時間を決めて対応します」
外出	目的・移動・暑さ・帰着時刻が明確なとき	目的・帰着時刻・体調への配慮	「目的と時間を決めてから出かけます」

5つのメッセージ

- 自国開催は大きな追い風です。
強みを生かすには、事前の準備が力になります。
- 応援、家族、取材、外出は、無理に避ける必要はありません。
準備を安定させられる形で受けます。
- 面会・返信・取材・外出は、時間・場所・窓口・終了時刻を先に決めておくと、当日迷いません。
- 競技前は、睡眠、食事、移動、ウォームアップ、回復を大切にします。
- 予定が変わっても大丈夫です。
早めにスタッフに共有し、一緒に整え直しましょう。

私の大会中の過ごし方

項目	記入欄
私が応援を 力に変えやすい方法	
家族や友人と 会う時間と場所	
連絡やSNSを 確認する時間	
取材や問い合わせを 担当するスタッフ	
競技前に 集中を始める時間	
外出する場合の 目的と帰着時刻	
予定が変わった時に 相談する人	
競技前に優先したい 睡眠・食事・回復	
自分が 落ち着きやすい 過ごし方	
スタッフに 配慮してほしいこと	

スタッフと事前に共有しておくこと

- 選手ごとの相談窓口・担当者を明確にし、選手に事前に知らせておく
- 家族面会の場所・動線・時間帯をあらかじめ整備し、会場側と調整しておく
- 取材対応の窓口・時間帯・優先順位をチームとして統一しておく
- 外出の可否判断や帰着時刻の目安について、選手と一律ではなく個別に合意しておく
- 予定変更が生じた際に、睡眠・食事・移動・ウォームアップ・回復を再調整する担当者を決めておく
- この章の内容を選手だけの自己管理と位置づけず、チームの環境調整の一部として運用する

参考文献

公益財団法人日本オリンピック委員会.(2026). 愛知・名古屋アジア大会. 公益財団法人日本オリンピック委員会.
<https://www.aichi-nagoya2026.org/> (accessed July-20-2026)

Janse van Rensburg, D. C., Jansen van Rensburg, A., Fowler, P. M., Bender, A. M., Stevens, D., Sullivan, K. O., Fullagar, H. H. K., et al. (2021). Managing travel fatigue and jet lag in athletes: A review and consensus statement. *Sports Medicine*, 51(10), 2029–2050.

Ramchandani, G. (2021). Home advantage in the Summer Olympic Games: Evidence from Tokyo 2020 and prospects for Paris 2024. In D. Jackson, A. Bernstein, M. Butterworth, C. Younghan, D. S. Coombs, M. Devlin, & C. Onwumechili (Eds.), *Olympic and Paralympic Analysis 2020: Mega events, media, and the politics of sport* (pp. 94–95). Centre for Comparative Politics and Media Research, Bournemouth University.

Rupprecht, A. G. O., Tran, U. S., & Gröpel, P. (2021). The effectiveness of pre-performance routines in sports: A meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 39–64. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1944271>

大会に向けた心理的コンディショニング

自国開催の愛知・名古屋アジア大会は、大声援の中でプレーできる最高の舞台です。

TEAM JAPANにとっては、選手、スタッフ、そして応援するファンや地域の人々が一丸となり、「**一步を踏み出す勇氣**」と愛知・名古屋アジア大会の価値を世界へ発信する絶好の機会でもあります。一方、自国開催ゆえの期待や注目といった独特のプレッシャーが生まれるかもしれません。そこで第4章では、TEAM JAPANの皆さんが、愛知・名古屋アジア大会期間中を通じて心身ともに良い状態（ウェルビーイング：Well-being）を保てるよう、スポーツ心理学の研究成果に基づき、情報提供を行います。本節では、心理的コンディショニングの視点から、本番で持てる力を発揮するための基本的な心構えと準備を解説します。

本番で持てる力を発揮するためには平常心が大切だと言われます。例えば大舞台を前にしても、心揺るがず、いつも通りの状態を保つことが大切だという人もいます。しかし、実際には、経験豊かなアスリートでも、愛知・名古屋アジア大会のような特別な大会が近づくにつれて、緊張や不安を感じる割合が高くなることが知られています。そんな時に、ことさら平常心を保とうとすると、普段とは違う感じがして焦ったり、緊張したりしている自分は心が弱いのではないかとさえ考える人もいます。

平常心はもともと禅（仏教）の言葉が由来で「びょうじょうしん」とも言い、どんな時もあるがまま、自然体でいることを良しとする考えです。ですから、大舞台を前に、不安を感じたら不安は不安のままに、緊張は緊張のままに感じるからこそ、平常心だという考えもあります。

そもそも、大舞台を前にして、私たちはなぜ不安や緊張を感じるようになるのでしょうか。不安や胸の高鳴りは、心と身体が本番に向けて「戦う準備」を始めた証拠とも言えます。と言うのも、私たちは大舞台に臨むと、交感神経が優位になりアドレナリンが分泌されます。これにより集中力が高まり、反応速度が上がります。つまり、緊張や不安はパフォーマンスを高めるための「正常で有益な反応」と言うことができます。「緊張してはいけない」と、ことさらネガティブに捉えて焦るよりも、自分自身の変化に気づき、それを味方につける行動をとることが重要です。これを心理的コンディショニングと呼びます。

例えば、試合に向けた緊張状態が心身にどのように影響しているかを観察してみましょう。肩に力が入り過ぎているようでは良いパフォーマンスにつながらないので、日ごろ用いて

いるリラクセーション技法や、あるいは次節で紹介する呼吸法などで肩の力を抜いてみましょう。また、不安を感じているようであれば、その不安をヒントに、より望ましい行動を心掛けると良いでしょう。例えば、「地元開催でメダルを期待されている。うまくいくか不安だ」と感じているなら、その不安はどのようなことに由来しているのか、そしてどのように対処するのが良いかを考えます。不安のもとが、メディアの報道、周囲の期待、他人の評価、審判の判定、最終順位のようなものであれば、これらは自分だけで100%コントロールすることは難しいことに気づきます。一方、試合に向けた準備、最終調整、食事や睡眠、ウォーミングアップの手順などは自分で選択し、決定できるものです。これらをいつも通りにすることで、自国開催の独特の雰囲気や環境の変化に直面しても、本番で自分らしく、実力を発揮しやすくなるでしょう。心を整えるにはいつも通りの行動をとることが心理的コンディショニングの基本的な心構えになります。

次節からは、愛知・名古屋アジア大会に向けたより具体的な心理的コンディショニングの方法や、トラブル対応、大会期間後の振り返りについて述べていきます。

試合直前・本番で活用できる心理的スキル

1) 心理的スキルの考え方

ここでは、愛知・名古屋アジア大会の本番で最高のパフォーマンスを発揮するために役立つ3つの心理的スキル（呼吸・セルフトーク・注意のコントロール）を紹介します。ただし、試合直前や本番で、それまで実践したことの無い新しい方法を取り入れることは避けてください。最も大切なのは、これまでの練習や試合で効果を確認し、自分に合った方法を本番でも実践することです。

一方で、「今の方法を改善したい」「さらに工夫したい」と考えている場合は、愛知・名古屋アジア大会が始まる前までに、ここで紹介する3つの心理的スキルの方法を練習や実戦の中で十分に試し、自分に合う形へとアップデートしておくことをお勧めします。本番では、試して効果を確認できた方法のみを活用し、自信をもって臨んでください。

2) 呼吸

呼吸は、心身を最適な状態に整えるためのスイッチです。適切な呼吸は、過度な緊張を和らげ、注意集中を高め、冷静な判断を促します。ここでは、試合直前や本番でも実践しやすい腹式呼吸を紹介します。腹式呼吸とは、胸ではなくお腹を膨らませるように息を

吸い、お腹をへこませるように息を吐く呼吸法です。

それでは、具体的な実施方法を紹介しましょう。

① 鼻からゆっくり息を吸う（約3秒）

お腹が自然に膨らむように息を吸います。

② 息を止める（約2秒）

無理のない範囲で息を止め、お腹に力を入れます。

③ 口から細く長く息を吐く（約10秒）

お腹がへこむことを意識しながら、最後までゆっくり吐き切ります。

④ このリズムを2～3回繰り返します。

3) セルフトーク

セルフトークは、自分自身に向けて意識的に言葉をかけることで、考え方や感情、行動を整えるための心理的スキルの方法です。本番の試合中の緊張や不安を調整し、自分が望む心理状態やプレーに注意を向けるために活用することができます。効果的なセルフトークを作成する際には、以下の3つのポイントを確認してください。

① 短い言葉にする

② 肯定的な表現にする

③ 結果ではなく、自分がコントロールできる行動に焦点を当てる。

また、自分の競技特性や試合で起こりやすい状況を振り返りながら、自分にとって力を発揮しやすくなる言葉を選びましょう（例：落ち着いて、いつも通り、集中）。そして、作成したセルフトークは、本番で突然使うのではなく、練習や実戦で繰り返し使用し、自分にとって効果があるのかを把握しておくことが重要です。

4) 注意のコントロール

試合直前には観客や周囲の状況など、本来の競技に必要な対象へ注意が向いてしまうことがあります。また、本番の試合中にミスが続くことで、その失敗に注意が向き、次のプレーへの集中が難しくなることがあります。素早く注意を切り替え、自分のプレーに集中することが重要です。その方法として、先ほど紹介したセルフトークや、あらかじめ「ここを見る」という視線のポイント（フォーカルポイント）を決めておくことが有効です。視線を一定の対象に戻すことで、気持ちを切り替え、次のプレーに集中しやすくな

ります。また、パフォーマンスに関わる動作を毎回同じように繰り返し行うルーティンは、注意を動作に向けることにより、安定したパフォーマンスの発揮にも貢献できます。ただし、ルーティンは多く取り入れすぎると、かえって負担になる可能性があるため、必要なものに絞ることが大切です。

トラブル対応

1) 心の準備

国際大会では、普段経験しないような緊張やプレッシャー、あるいは「予期せぬ事態」が起こることがあります。大切なのは「トラブルを完全にゼロにすること」ではなく、「ある程度のことが起きてても対応できる準備をしておくこと」です。

心のコンディショニングも、身体の準備と同じく競技力の一部です。

2) 自国開催のプレッシャー「ふりかえりと開き直り」

自国開催で応援や期待を普段より大きく感じることは自然な反応です。大事なことは「自分を見失わない」ことです。自分ではコントロールできないこと（周囲の反応や試合環境など）ではなく、コントロールできること（準備・ルーティン・一つ一つのプレー）に意識を向けましょう。また、これまでやってきた練習など、取り組んできたことを思い返してみるのも効果的です。

プレッシャーを感じる状況になれば、それを「雑念を捨ててやるべきことに集中するチャンスと捉えなおす」ことや、最後は「開き直る」ことも実力発揮に有効だと考えられています。



https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/study/sports_science/tabid/1830/Default.aspx

3) 眠れない時の対応「横になるだけ！」

競技の前日に眠れないことも珍しくありません。

そんな時「眠らなければ」と焦る必要はありません。横になって身体を休めるだけでも体力の回復効果はあります。もし夜の睡眠時間が十分に取れない場合でも、日中に30分以内の仮眠をとることで効果的に回復できます。大会期間中は眠りを誘うホルモン（メラトニン）の分泌を妨げないよう、就寝前のスマートフォンなど電子機器の利用は控え、強

い光を浴びないように心がけましょう。また、普段から行っているリラックス方法（深呼吸や、肩に力を入れてからストンと抜く筋弛緩法など）を実践し、副交感神経を優位にすることも効果的です。

4) 失敗・敗戦への向き合い方「反省は短く！改善は具体的に！！」

失敗や敗戦はトップアスリートでも必ず経験します。重要なのはその後の「切り替え」です。まずは感情を否定せず、受け止められるか一度試してみましょう。この時のために、日々の「練習日誌」などを通じて自身の状態を可視化しておく、気持ちの整理に役立ちます。

そしてなにより「何が悪かったか」と過去にとらわれるのではなく「次に何をするか」に気持ちも考えも進めましょう。「この1本に集中」「よし、いこう！」といった自分なりの「ことば」を使い、注意を「今」に引き戻しましょう。

5) 誹謗中傷などを受けたら

SNS等で心ない言葉やバッシングを受けることがあっても、それはあなた自身の価値を決めるものでは決してありません。一人で抱え込まないことが何より重要です。必要に応じてSNSから距離を置き、「デジタルデトックス」を行いましょう。

独りになる、本を読む、塗り絵や瞑想などもいい方法です。何かに没頭することで競技から一時的に離れ、心を休める時間を作るのも効果的です。

＊一部の国際大会では、TEAM JAPANの心理的安全性と精神的健康を守る「ウェルフェアオフィサー」が同行しています。

＊JOCとJPCが開設している「オリンピック・パラリンピック誹謗中傷・相談『ホットライン』」を利用し、SNS運営事業者への投稿削除依頼などの支援を受けることも可能です。

<https://www.joc.or.jp/for-athletes/defamation/consultation-hotline/>



信頼できるスタッフや専門家に、遠慮なく相談してください。

試合後の心理的な調整について

1) 試合後の心の回復に関する考え方の前提

ここでは試合後の心理的な調整についてお話をしたいと考えています。当然試合の結果はさまざまです。さらにその結果の受け止め方についても個人の性格特性などが関連してきますのでその調整方法については千差万別であるということをまず念頭においてください。

今回の愛知・名古屋アジア大会は自国開催であり、コンディショニングの面では食事、休養、移動などを考慮するとかなり有利な状況で競技に臨むことができたのではないかと考えます。しかし、その反面、有利な条件にもかかわらずという思考や大きな声援を背にして重圧もそれ以上に増したのではないかとということが想像できます。

しかし、はっきり言えることは「反省」と「後悔」は別のものだということです。

2) 「いま」と「ここ」を大切にする

「このままだとだめだ」「あの時ああしていれば」など競技を振り返るとさまざまな思いが頭をよぎることでしょう。ただし、これは「後悔」と「取り越し苦労」です。

時間は戻りませんし、未来を見越すことも不可能です。選手のみなさん方がコントロールできるのは「いま」と「ここ」しかありません。人間の思考は想像以上に速く進むため、後になって競技中に考えていたことや実際に起こった出来事を詳細に思い出すことは意外と難しいものです。そのため、その時の思考や記憶をゆっくりとアウトプットしながら振り返ることができる方法を取り入れることが有効です。例えば、日誌をつけるなどして記録を残しておくことが挙げられます。日誌は後から見返すこともできるため、自身の変化や気づきを整理する助けになります。

もしそのような習慣がない場合には、コーチや仲間に話をすることも良い方法です。言葉にして伝えることで、自分の考えや気持ちが整理され、振り返りがしやすくなります。また、愛知・名古屋アジア大会が終わったばかりであることを考えると、まだ気持ちや考えが整理しきれず、混乱している可能性もあります。そのような状態であれば、無理に結論を出そうとせず、まずは今の自分の気持ちをそのまま受け止めることも大切です。

3) 「振り返り」の具体的な方法

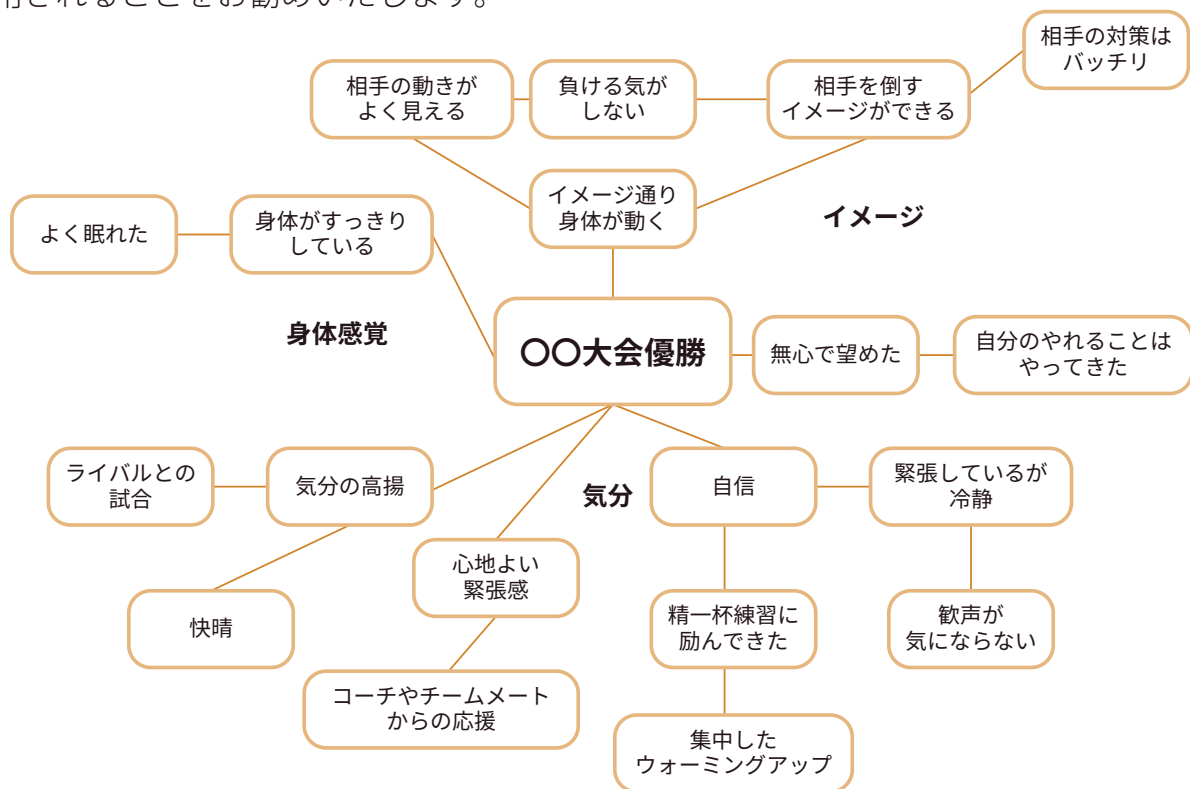
それでは今回の愛知・名古屋アジア大会とそれに対するトレーニングの振り返りについて一つ提案をさせてください。図に示した通り、A3判のコピー用紙か8つ切りの画用紙を

準備し、それにのりつき付箋紙に試合であったことやその前のトレーニングに関する気づきを一枚に一項目ずつ書き出し、自由な場所に貼り出します。さらに、その項目での類似点や系統性に基づいてそれを整理するのです。今回の愛知・名古屋アジア大会を振り返るとともにこの作業を繰り返すことで成功するパターン（うまくいった時に共通する内容など）を見つけることができるかもしれません。それが「成功の容（かたち）」です。「容」は入れ物によって姿を変えます（水は注がれるコップによって形を変えます）。選手それぞれの成功はかたちが異なるということです。

それぞれの「成功の容」を手に入れましょう。

4) TEAM JAPAN の一員として

愛知・名古屋アジア大会に臨む意味合いは出場された選手それぞれにとって大きく異なることでしょう。もちろん愛知・名古屋アジア大会に関する振り返りのみならず、それを糧として今後のアスリートライフ延いては今後の人生全体が実り多いものであることが、個人的な経験だけにとどまらずスポーツ全体の価値を支えていくことになります。そのためには愛知・名古屋アジア大会の前後を問わず専門の個別サポートを積極的に利用されることをお勧めいたします。



参考文献

『スポーツメンタルトレーニング教本 三訂版』日本スポーツ心理学会編 pp.71-75 大修館書店(2016)

日本国内において、アンチ・ドーピング規則違反は、2023年度～2025年度までで11件が報告されています。その事案には、うっかりミスなども含まれていることが想像されますが、いずれも競技成績の失効や、3か月～3年間の資格停止が課されており、その制裁は軽いものではありません。皆さんの周りにはいる人々（アントラージュ）とともに、「迷ったら口にしなない」「1人で判断しない」「すぐに連絡・相談する」ことを意識しましょう。

この章のチェック項目

- ☐ ①居場所情報の提出・更新ができていますか？
- ☐ ②相談相手を登録できていますか？
- ☐ ③あなたが口にするものを記録していますか？

ポイント 1

居場所情報を徹底しよう！

日本アンチ・ドーピング機構（JADA）および／または国際競技連盟（IF）のRTP（Registered Testing Pool）/ TP（Testing Pool）に登録されている選手は、居場所情報の提出・更新が義務となります。この提出・更新を怠り、検査に対応できないと義務違反に問われ、累積した場合、アンチ・ドーピング規則違反となります。

知人との食事や急なケアなどで移動することもあると思います。

Webシステム「ADAMS（アダムス）」、またはアプリ「Athlete Central（アスリートセントラル）」から居場所情報をこまめに提出・更新しましょう。

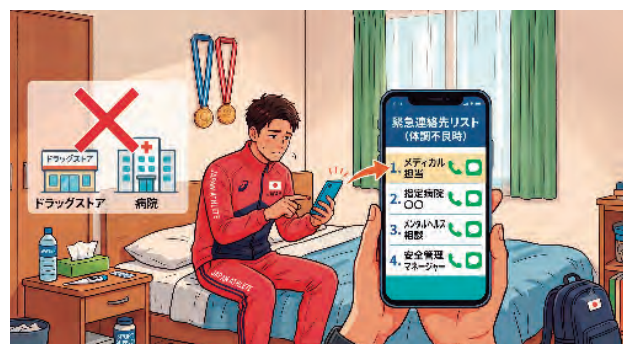
ポイント 2

いざというときの相談相手を登録しておこう！

どんな選手でも体調を崩すことがあります。あわてて近くのドラッグストアや病院に行くことは厳禁です。また、いざ検査することになっても、同伴者1名を付けることが

できるため、慌ててはいけません。以下の人たちの連絡先をスマホに登録して、いざというときにすぐに連絡・相談できるようにしましょう。

- ✓ 自競技団体のスポーツドクターや
メディカルスタッフ
- ✓ TEAM JAPANに帯同しているドクター
- ✓ 宿泊施設近隣のスポーツファーマシスト
(専門知識を持った薬剤師)



ポイント
3

口にする飲食物や サプリメントへの意識を高めよう！

国内では、2017年にライバル選手のドリンクボトルに、意図的に禁止薬物を混入させた事案が発生しています。また、近年はサプリメントに本来含まれていないはずの禁止物質が何かの拍子に紛れ込んでしまい、選手が意図せず禁止物質を摂取してしまう

「コンタミネーション」が国際的な課題となっています。日本国内で開催される大会だからこそ、より一層口にする飲食物やサプリメントへの意識を高めましょう。

- ✓ 使用するサプリメントをポイント②の相談相手に伝えておく
- ✓ 口にするもので気になるものは、写真に撮っておく
- ✓ 封を開けてからしばらく目を離れた飲食物は口にしない
(飲みかけのボトルが散乱ないようにしましょう)

クリーンなアスリートをより意識して、アントラージュとともに、より高みを目指していきましょう。

参考資料

日本アンチ・ドーピング機構 (2026) 国内のアンチ・ドーピング規則違反及びその他の違反、
<https://www.playtruejapan.org/code/violation/decision.html>



日本薬剤師会アンチ・ドーピング委員会 (2024) 薬剤師が知っておくべきアンチ・ドーピングの知識〜地域で貢献するために〜、
<https://www.nichiyaku.or.jp/files/co/activities/20240805-1-4.pdf>



Welfare Officer (WO) とは

Welfare Officer (WO) は、TEAM JAPANの選手・監督・コーチ等が安心して大会に臨めるよう、心理面に関する相談をはじめ、競技生活におけるさまざまな困りごとの相談に対応し、必要な支援につなぐスタッフです。

大会期間中は、皆さんの困りごとに応じて、本部スタッフや専門スタッフと連携しながら、必要なサポートにつなげます。

1) コンディションを整えるために、相談を活用しましょう

大会期間中は、身体だけでなく、睡眠、栄養、心理状態、人間関係など、さまざまな要因がコンディションに影響します。慣れない環境や競技へのプレッシャー、生活環境の変化などから、一時的に心身のバランスが崩れることがあります。こうした変化は特別なことではなく、誰にでも起こり得ることです。

コンディションを整えるために、必要なサポートを活用することも、トップアスリートのセルフマネジメントの一つです。

また、選手だけでなく、監督・コーチ等の皆様のご相談も可能です。

2) 「これくらい大丈夫かな」と思ったときこそ、ご相談ください

相談する内容に、「小さい」「大きい」はありません。IOCは、「早めに相談し、必要な支援を受けることは、コンディションを維持し、競技生活を支えるために重要である」(Reardon et al., 2019) としています。

次のようなことはありませんか？

- ☐ 眠れない日が続いている
- ☐ 気分の落ち込みが競技や生活に影響している
- ☐ 不安や焦りが強いと感じる
- ☐ 試合や練習に集中できない
- ☐ チーム内の人間関係で困っている
- ☐ SNSやインターネット上での誹謗中傷に悩んでいる
- ☐ 食事や体調について気になることがある
- ☐ ケガや痛みについて不安がある
- ☐ 「誰に相談したらよいか分からない」と感じる

一つでも当てはまることがあれば、お気軽にご相談ください。相談することは、より良いコンディションづくりのための、大切なセルフマネジメントです。

3) 心理サポートのご案内

心理面に関する悩みや不安をはじめ、競技生活の中で心理的な負担となっていることについて、お気軽にご相談ください。

相談内容に応じて、本部スタッフ（医務）やJSC心理スタッフと連携しながら、必要な支援につなぎます。

相談内容の秘密は尊重されます。ご本人や周囲の安全確保など特別な場合を除き、ご本人の同意なく相談内容を第三者に共有することはありません。

相談窓口

ご相談内容を確認し、その内容に応じてWOが対応するほか、必要に応じてJSC心理スタッフなどの適切な支援におつなぎします。
現地で配信される案内をご確認のうえ、ご利用ください。

参考文献

Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., et al. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). British Journal of Sports Medicine, 53(11), 667–699.



第20回アジア競技大会(2026/愛知・名古屋) TEAM JAPAN Conditioning Guide

発行日:2026年8月

発行:公益財団法人 日本オリンピック委員会

〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町4-2 Japan Sport Olympic Square

執筆/編集

TEAM JAPAN 団長

日本体育大学

早稲田大学

信州大学

国士舘大学

仙台大学

大阪体育大学

早稲田大学

日本体育大学

公益財団法人日本オリンピック委員会

新潟医療福祉大学

公益財団法人日本オリンピック委員会

情報・医・科学専門部会

公益財団法人日本オリンピック委員会

井上 康生

杉田 正明

赤間 高雄

結城 匡啓

秋葉 茂季

栗木 一博

土屋 裕睦

広瀬 統一

高井 秀明

小口 貴久

千葉 陽子

情報・科学サポート部門

強化部

データ編集:(株)HOKUETSU PLANETS



CARBON EMISSION
586.171 ▶ 372.576 kg CO₂e
第20回アジア競技大会(2026/愛知・名古屋)
TEAM JAPAN コンディショニングガイドは、
Scope 1,2 のGHG排出量が実質ゼロで稼働する
カーボンゼロエネルギーで印刷しています。
CZE-32607003-02(2,000copies)



CARBON EMISSION
186.288 g-CO₂e /copy ▶ 0
第20回アジア競技大会(2026/愛知・名古屋)
TEAM JAPAN コンディショニングガイドは、
CO₂排出量を算出しカーボンオフセットすること
で、CO₂排出量を実質ゼロにしています。
CZE-32607003-02



**TEAM
JAPAN**