

## 『ストレンクス&コンディショニングとは』

### ○ストレンクス&コンディショニングについて

①ストレンクス (Strength)とは、筋力、パワー、筋持久力のみならずスピード、バランス、コーディネーション等の筋機能が関わるすべての体力要素に不可欠な能力です。単に力発揮の大きさを表すだけでなく、状況に応じて適切に筋活動をコントロールするための「神経-筋系全体の能力」と定義されています。

②コンディショニング (Conditioning)とは、スポーツパフォーマンスを最大限に高めるために、筋力やパワーを向上させつつ、柔軟性、全身持久力など競技パフォーマンスに関連するすべての要素をトレーニングし、身体的な準備を整えることです。また、一般の人々にとっては、快適な日常生活を送るために、筋力や柔軟性、全身持久力をはじめとする種々の体力要素を総合的に調整することです。

### ○ストレンクス&コンディショニングの目的

ストレンクス&コンディショニングという言葉は聞いたことがありますか？あまり聞きなれない言葉ではあるかもしれませんが、アスリートにとっては傷害予防や競技パフォーマンスを向上させることを目的としており、一般の人にとっては快適な日常生活を送るために身体を健康的に保つことを目的としています。

### ○基礎体力から競技力向上、健康増進を考える

基礎体力を高めることで傷害予防とともに競技パフォーマンスを向上させることができるといえます。基礎体力があることで反復練習を行うことができ、技術レベルの向上や経験値を積むことができますが、基礎体力が低い選手は反復練習などによって使いすぎ症候群になる可能性が高まることが考えられます。一般の人にとっては体力という土台があることで日常生活をより快適に過ごすことができ、心の健康にもつながるといえます。

### ○トレーニングの様式と体力要素

体力要素の中の筋力を向上させたいということであればレジスタンストレーニングを行うことが有効であり、柔軟性を高めたいということであればストレッチなどが有効であると考えられます。様々なトレーニングをうまく組み合わせることで、多くの体力要素を向上させることができます。

### ○おわりに

近年、ストレンクス&コンディショニングの資格を持ったコーチが増えてきており、スポーツの現場でも徐々に浸透してきています。身近にコーチがいるならば指導を受けるのも良いかと思います。

### 【参考資料】

- ・NSCA ジャパン HP
- ・NSCA ジャパンストレンクス&コンディショニング エクササイズバイブル

文責：秋田県スポーツ科学センター

フィジカルトレーニングアドバイザー  
高野 洋平