

座長／早稲田大学スポーツ科学学術院／金岡恒治
／順天堂大学保健医療学部／相澤純也

本シンポジウムでは、ハイパフォーマンス研究で培われた知見を、世代・背景・目的の異なる人々の「ライフパフォーマンス」向上へと展開する可能性が多角的に示された。まず中田研氏は、トップアスリート支援の知見と先端技術を基盤に、勤労者、高齢者、学生、妊娠・子育て世代、スポーツ愛好家など幅広い対象を想定した「次世代コンディショニング提供システム」の構築に向けた実証的検討を報告した。ウェアラブルセンシングデバイスやアンケート等によるPHRを「収集・保管・解析・フィードバック」のプロセスで整理し、技術的課題のみならず倫理・心理・社会的課題を体系的に明確化した点が特徴である。特に、対象者の背景とデバイス特性のマッチング、心理的負担を低減したデータ収集、分散保管や統一フォーマット、ブロックチェーンを用いたデータ所有権管理など、実装を見据えた解決策が示された。さらに、最終目標であるライフパフォーマンス向上をどのように定義・定量評価するかという根本的課題と、企業・自治体連携による持続可能性の重要性が強調された。

山岸卓樹氏は、アスリートのパフォーマンス最適化を支えるトレーニング負荷管理の理論と実践を整理しつつ、その考え方を一般人の運動実践へと拡張した。トレーニング負荷を「アスリートが経験した身体的負荷量」と捉え、競技練習と複数のトレーニングを統合的かつ中長期的に管理する重要性を、国立スポーツ科学センターでの実践例を交えて解説した点は、ハイパフォーマンス研究の実像を示すものであった。後半では、健康増進や疾病予防の文脈において、従来推奨されてきた運動量の実行困難性を指摘し、HIITや「Exercise Snacks」といった、短時間・少量でも効果を生み得る運動様式の可能性を提示した。これは、負荷管理の概念を適切に応用することで、運動習慣の有無や年齢を問わず、ライフパフォーマンス向上に資する現実的戦略が構築できることを示唆している。

金岡恒治氏は、ライフパフォーマンス向上を通じた運動器障害予防の重要性を、アスリートと一般人の共通性から論じた。アスリートにおける相対的身体機能不全が障害リスクとパフォーマンス低下を招くと同様、一般人においても加齢に伴う運動器変性に対抗する身体機能の維持が、快適な日常生活の前提であると位置づけた。筋力・柔軟性・持久力といったフィジカル要素に加え、モーターコントロール機能を含む多領域の機能をバランスよく評価・介入する重要性を示し、競泳日本代表で成果を上げた腰痛予防プロジェクトを地域住民に応用した実践例を紹介した。結果として、身体機能改善のみならず腰痛減少やQOL向上が得られた点は、ハイパフォーマンス支援体制の社会実装が健康寿命延伸に寄与し得ることを具体的に裏付けるものであった。

細川由梨氏は、暑熱環境下でのパフォーマンス最適化と熱中症予防に関する最新の知見を、スポーツ領域から一般社会へと橋渡しした。東京オリンピック・パラリンピック以降、酷暑下での競技を背景に蓄積されてきた暑熱順化を含むトレーニング計画、試合時の暑熱ストレス軽減策、労作性熱中症の重症化を防ぐ応急処置などが、科学的根拠に基づき整理されつつある現状が示された。さらに、気候変動による暑熱ストレスが国民生活や労働環境全体の健康問題となる中、これらの知見を一般市民や屋外労働者など多職種へ応用する必要性と実践例が紹介された。暑熱対策をライフパフォーマンスの重要な基盤と捉える視点は、本シンポジウム全体のテーマを社会的課題へと拡張するものであった。