

コンディショニング サポーター 養成講座のご案内

大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカルズ事業グループ



コンディショニング サポーター養成講座は、大塚製薬株式会社と
特定非営利活動法人 健康経営研究会の共催事業です。

アスリートのコンディショニングを新たな健康概念に応用

従業員の健康維持・増進を包括的にサポートできる環境づくり

トップアスリートの知見を
生活者の健康維持・増進に応用

国際競技力強化を実現させる研究を基にした指針 アスリートのための トータルコンディショニングガイドライン



- 対象者：アスリート・エキスパート
- 2023年 8月
- B5判、484ページ
- 編集/発行：
独立行政法人日本スポーツ振興センター
ハイパフォーマンススポーツセンター

ガイドラインの学術的・専門的知見をわかりやすく解説 ハイパフォーマンスのためのハンドブック

- 対象者：アスリート
- A5判 96ページ
- 編集/発行：HPSC



ガイドラインの学術的・専門的知見を応用 ライフパフォーマンスのためのハンドブック

- 対象者：生活者
- A5判 86ページ
- 編集/発行：大塚製薬株式会社
(監修/協力：HPSC)



ハイパフォーマンス におけるコンディショニング※1



アスリート

ライフパフォーマンス におけるコンディショニング※2



働き世代

※1：勝つための全ての準備と定義

※2：より良い人生のための全ての準備と定義

コンディショニング サポーター 養成講座の概要



受講をお勧めする方

産業保健スタッフ（産業医、保健師、看護師、栄養士など）をはじめとする従業員の健康づくりに携わる方々

申込日程

通年

受講期間

4カ月間

受講料

22,000円（税込）

*受講料、カタログギフトの代金、Webセミナー等の参加費を含む
お申込みいただいた方には、受講料のお支払い確認後、5,000円分（税込）の大塚製薬の製品と交換可能なカタログギフトをご送付いたします（交換期限：カタログギフト発行日より4ヶ月）。

認定期限

確認テスト合格日より2年 ※資格更新時には同額の費用が発生いたします

認定

特定非営利活動法人 健康経営研究会

カリキュラム監修

岡田 邦夫（特定非営利活動法人 健康経営研究会 理事長/労働衛生コンサルタント）
荒尾 裕子（株式会社クレメンティア代表/保健師）
岡 浩一朗（早稲田大学スポーツ科学学術院 教授）
清水 和弘（独立行政日本スポーツ振興センター ハイパフォーマンススポーツセンター 副主任研究員）
特定非営利活動法人 健康経営研究会

協力

独立行政法人日本スポーツ振興センター
ハイパフォーマンススポーツセンター

コンディショニング サポーター サポーターを応援する専門家



健康経営研究会
理事長

岡田 邦夫 先生

内科医、産業医
専門は糖尿病



早稲田大学
教授

岡 浩一郎 先生

博士、行動変容、
座り過ぎの研究



(株)クレメンティア
代表

荒尾裕子 先生

保健師、産業行政
保健師経験



国立スポーツ科学セン
ター
副主任研究員

清水和弘 先生
スポーツ医学、免疫学、
運動生理



皆様にご受講いただく独自のカリキュラムやプログラムの開発には、様々な専門分野でご活躍されている先生方にご協力いただいております。

コンディショニング サポーター 認定取得のステップ



01

申込・お支払い



03

確認テスト

(20問、100点獲得で修了)



02

カリキュラム受講

(動画教材・テキスト)



04

合格・認定証発行



05

サポーター活動



「コンディショニング サポーター」として一緒に活動しましょう



コンディショニング サポーター 養成講座の目的・メリット

コンディショニング サポーター養成講座では、企業の生産性向上やプレゼンティーズム改善に向けて、従業員がセルフコンディショニングを理解・実践できる包括的な職場づくりを促すことを目的とする

認定取得によって得られるメリット

01



セルフコンディショニングに関する
知識の習得が可能

02



充実したコンテンツ・支援ツールで
従業員の健康づくりを促進

03



サポーター同士の交流機会や
充実したサポート体制を用意

受講者様へのご提供プログラム



①eラーニング受講

- ・5-15分の動画教材（16本）
- ・テキストブック（PDF）

②確認テスト受講

（20問、100点獲得で修了）

 **コンディショニング サポーター**

認定 ✨

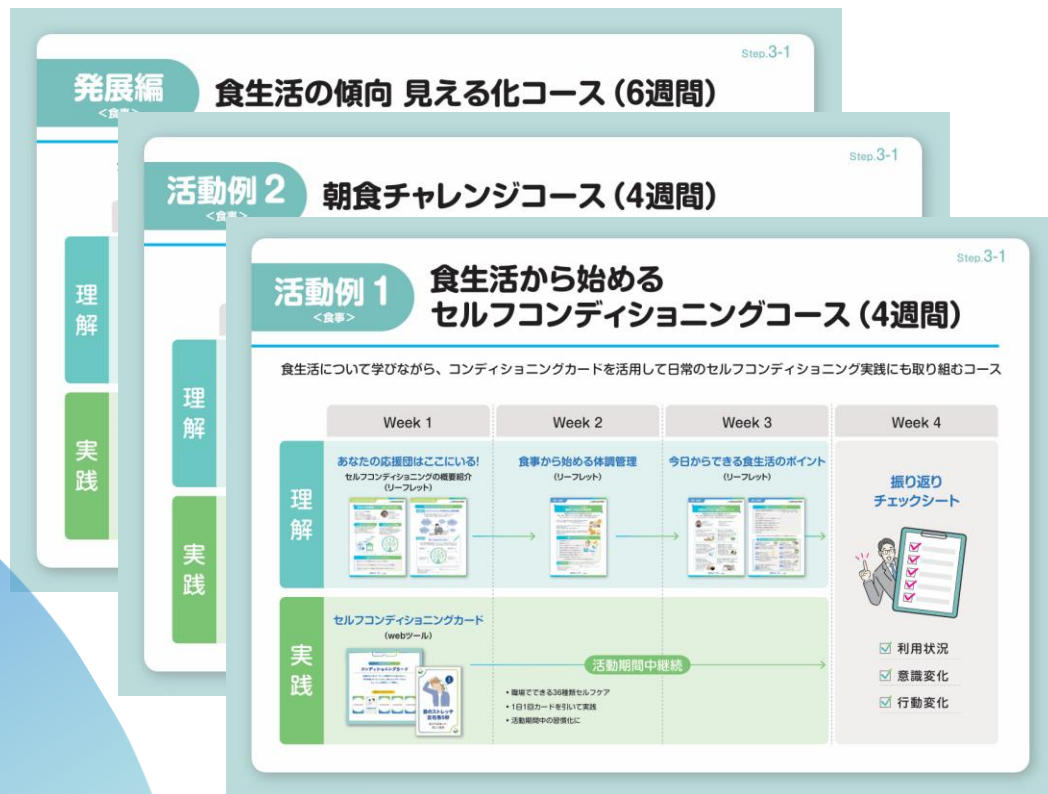
目 次	
本書の構成	カリキュラムの見方
例)年間を通したコンディショニング サポーターの活動	
第1章 健康経営の実践-チームで取り組む従業員のコンディショニング-	
Chapter 1 トータルコンディショニングで取り組む健康経営	Chapter 2 トータルコンディショニング推進のためのチームビルディング
経営戦略としての健康 1	「ヒトの集まり」と「チーム」の違い 9
ウェルビーイング実現のためのライフパフォーマンス 2	従業員を支える周囲の役割 9
コンディショニングを活用する 3	チームビルディングとは 11
トータルコンディショニングとは? 4	チームビルディング実施時のポイント 12
自分と向き合うセルフコンディショニング 5	多様性を尊重し合える時代へ 14
コンディショニングの実践 6	
コンディショニング サポーターとしての産業保健スタッフの役割 7	
第2章 従業員の健康課題の把握と対策	
Chapter 1 職場環境が引き起こすカラダの不調	Chapter 2 コンディショニング サポーターとしてのコミュニケーション
ストレス反応としてのカラダの症状 15	コミュニケーションを通して改善行動を促す 21
労働生産性を低下させる要因 17	ヒトの行動変容を理解する 22
労働生産性を低下させるプレゼンティーズム 19	コーチングの考え方を活用する 24
ライフステージで変化するストレスの要因 20	
第3章 ビジネスパフォーマンスを発揮するための具体的対策	
健康づくりのための目標設定 27	
コンディショニングの実践	
Chapter 1 体調管理のための食事	Chapter 2 日常に取り入れられる軽い運動
体調を維持するための食事 31	ココロとカラダを元気にする運動・スポーツ 41
体調・目的に合わせた食事 32	一人ひとりの状態や目的に合った運動を 42
自分で実践できる簡単な食事管理 34	成人の身体活動・運動 43
補食選択のポイント 36	職場で実践する身体活動・運動 45
[コラム]40歳代からのフレイル予防 38	高齢者の身体活動・運動 46
	慢性疾患を有する方の身体活動・運動 47
	[コラム]出張に向けたコンディショニング 48
Chapter 3 座りっぱなし解消	
長時間の「座りっぱなし」で寿命が縮む 51	オフィスや自宅でカンタン体操 55
「座りっぱなし」が健康に悪い理由 52	ボモドーロテクニック 56
長時間の座りっぱなしをなくす方法 53	
Chapter 4 日常における水分補給	
カラダにおける水分の役割・体液の流れ 59	ライフステージで変化する女性の健康 71
日常生活における脱水のリスク 60	女性ホルモンによる健康への影響 72
脱水がもたらすリスク 61	分泌量の変化と心身への影響 73
[コラム]海外出張・長時間の移動・会議などでは座りっぱなしに要注意	月経にともなう症状 75
エコノミークラス症候群（深部静脈血栓症） 62	若い女性のやせ「低栄養」 77
脱水予防のためのセルフチェック 63	[コラム]新入社員の食生活 78
適切な水分補給方法 65	女性従業員の健康課題の実態 79
[コラム]水中毒（低ナトリウム血症） 66	女性の健康をサポートする職場の取り組み 81
[コラム]外と内からカラダを冷却 68	[コラム]プレコンセプションケア（プレコン） 82
	更年期症状 83
	専門家と一緒に取り組む「新セルフケア」 84
Chapter 6 ココロの健康のためのメンタルヘルスケア	
メンタルヘルスとは 87	パフォーマンスに影響する睡眠 97
ストレスとうまく付き合う方法 89	「睡眠日誌」で睡眠不足をチェック 97
メンタルヘルス対策 91	睡眠リズムを整える朝の過ごし方 98
業種・職種に応じた取り組み 93	[コラム]朝食が脳とカラダを活性化 100
	睡眠の質を上げる昼の過ごし方 101
	ぐっすり眠るための夜の過ごし方 102
	よりよい睡眠のための嗜好品との付き合い方 103
	睡眠時間を確保する取り組み 104
	[コラム]国内でも時差ボケになる? ソーシャル・ジェットラグ 106
Chapter 8 ココロとカラダを整える温冷浴	
入浴で得られる3つの作用 109	Chapter 9 眼精疲労・肩こり・腰痛
温湯浴、冷水浴、交代浴の活用方法 109	眼精疲労・肩こり・腰痛に伴う経済損失 115
帰宅後の温湯浴で質のよい睡眠につなげる 110	眼精疲労 115
運動後の冷水浴で筋肉の損傷をリカバリー 111	血行不良が肩こりを引き起こす 117
交代浴でカラダの機能を整える 111	姿勢によって異なる腰部（椎間板）への負担 119
[コラム]サウナでととのうココロとカラダ 112	テレワーク時の注意点 121
	[コラム]ヒトのカラダの仕組みを理解する 124
感染予防対策	
感染予防のためのチェックと調整	喫煙対策
パフォーマンスを低下させる感染症 127	禁煙促進
日頃からの感染予防が大切です 128	受動喫煙の影響 139
感染症からカラダを守る免疫機能 129	たばこの煙から守る環境づくり 140
免疫低下の3つのサインをセルフチェック 130	屋内喫煙室設置のポイント 140
感染予防のためのコンディショニングの実践 131	屋外喫煙所設置のポイント 143
感染を予防して元気を毎日を過ごしましょう 135	喫煙行動基準 144
[コラム]季節の健康リスク 花粉症の時期にできるセルフケア 136	喫煙したい気持ちのコントロール方法 145
	[コラム]禁煙で労働生産性が向上!? 146

現場で活用できる多様なツール

11種類のテーマ別に「活動例」と「活動支援ツール」をご用意

活動例集

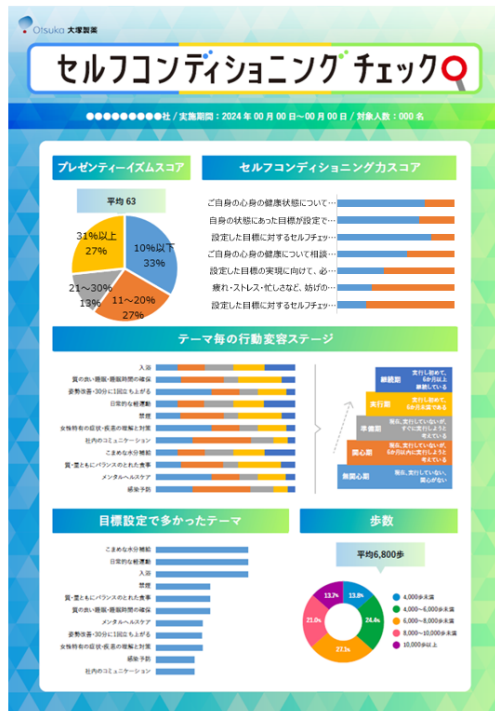
ツールbox



同じ志をもつコンディショニング サポーターの活動を全力でサポートできる体制

サポーター活動の評価ができる

*イメージです



■セルフコンディショニング チェック

アンケートに答えていただくと・・・

- ▶従業員は「自分のコンディション状態」を把握可能
- ▶コンディショニングサポーターは、従業員全体傾向の把握可能



知を共有・取組みが発信できる

■ワーキンググループ

有志で集まるサポーターが集まる機会を年数回開催
他社事例の収集やネットワーキングが可能！

上記イベントはリアル・オンラインのハイブリッド開催



Coming Soon !

コンディショニング サポーター

第5回 ワーキンググループ

つながる、学びあう。
職場での実践が、動き出す！

仲間とつながる！

他社のコンディショニング
サポーターと情報交換・交流

専門家に聞ける！

専門家から、直接
実践のヒントを得る

オンライン開催！

地域を問わず
気軽に参加

12月9日(水)14:00より開催！！

対象：コンディショニング サポーター取得者

※詳細・お申込みは後日ご案内いたします



働くひとの元気は、 職場を元気にする！

**いつまでもココロとカラダが元気な従業員を育むために。
従業員のウェルビーイングを支える新たな活動を一緒に始めませんか？**

ご質問は下記までお問い合わせくださいませ。



コンディショニング サポーター養成講座 事務局

✉ info@conditioning-supporter.com

💻 <https://conditioning-supporter.com>



本サービスの事務局運営は「株式会社ビゼル」に委託しております。

「健康経営®」は、特定非営利活動法人 健康経営研究会の登録商標です。



コンディショニング サポーター

