



京都トレーニングセンター ご紹介資料

スポーツ振興係長
三宅亮輔

KYOTO TRAINING CENTER

2016年7月開所

京都府：ジュニアアスリートの育成拠点

(所管課：京都府文化生活部スポーツ振興課)
(京都府の競技力主管課：教育委員会)





宿泊棟



宿泊室（定員 300名）

タイプ	定員	室数	タイプ	定員	室数
洋室（浴室付）	2名	2室	和室	4名	13室
	4名	10室		8名	14室
洋室	4名	11室		12名	4室



トレーニングセンター棟





POINT 01

地域が有するスポーツセンター・トレーニングセンターとしては、
宿泊、スポーツ施設が同一エリアにあることは稀有

POINT 02

選手・競技団体を医・科学的サポートを多角的にアプローチできる

POINT 03

即時フィードバックに特化した各種機器が設置されている

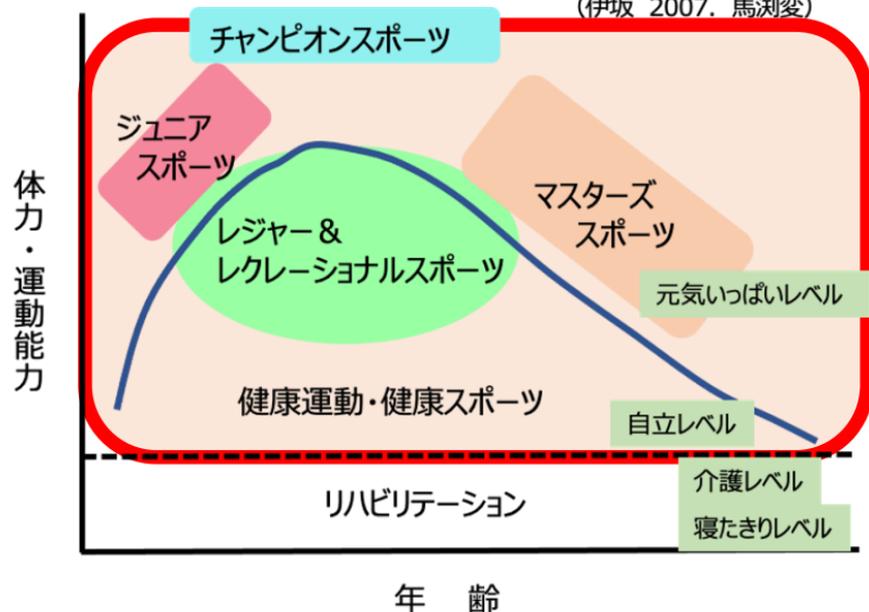
POINT 04

京都トレセンスタッフ＝ソフト面の充実＝専従スタッフの常駐



年齢・身体運動能力・スポーツ活動の関係

(伊坂 2007. 馬淵俊)



■ 世代・年代

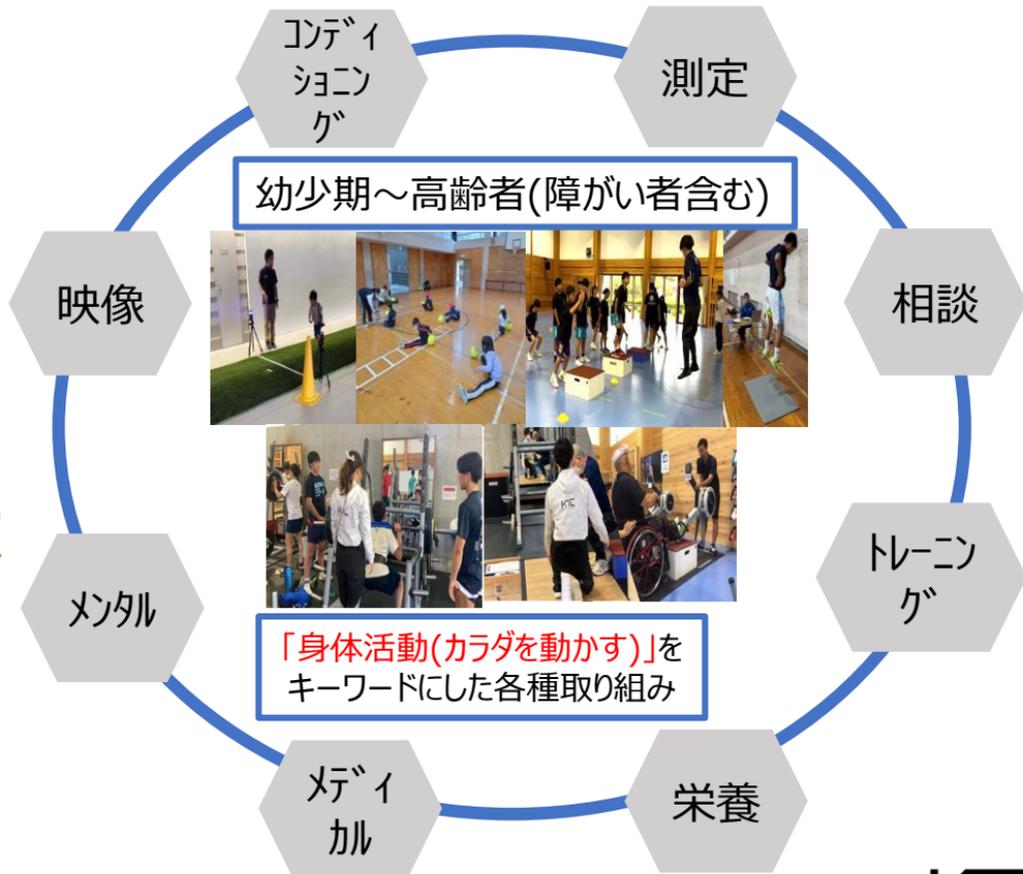
幼少期～高齢者（障がい者含む）

■ 取り組み

「身体活動(カラダを動かす)」をキーワードにした
各種取り組み



- 競技能力向上支援
- 健康体力維持増進支援
- 競技性の高い
障がい者スポーツ競技
(パラ競技) 支援





【国】 地域におけるスポーツ医・科学サポート体制構築
事業（スポーツ庁事業）

ナショナルトレーニングセンター競技別強化拠点（スポーツ庁事業）

ハイパフォーマンススポーツセンター（HPSC）連携機関

日本パラスポーツ協会 日本パラスポーツ協会 日本パラスポーツ委員会

フィジカルチェック協力機関

他県のスポーツ医・科学支援体制
についてのコンサルタント

【関西広域】

関西経済連合会/関西広域連合 -関西スポーツ振興ビジョン-

関西スポーツ医・科学サポートコンソーシアム（スポーツ庁事業）

【京都府】

ジュニアアスリート強化拠点運営事業

京都府総合計画 南丹地域スポーツ&ウェルネス&ニューライフ広域連携プロジェクト
産業創造リーディングゾーン（ヘルス・スポーツ産業）

京都スポーツ医・科学サポートコンソーシアム（スポーツ庁事業）

【京丹波町】 <ウェルネスタウン構想>

教育委員会

学校教育課：小中学校における競技能力等支援事業

社会教育課：親子で体を動かす講座、健康・体力づくりサポート講座

デジタル政策課

町民のアクティブヘルス/ウェルビーイングにつながるフィジカルデータ収集と活用に向けた
取り組み



公益社団法人
関西経済連合会

トップアスリート育成事業



京丹波町

Kyotamba town

京丹波町
(教育委員会)

- ・社会教育課
- 健康体力サポート講座
- 親子で楽しく体を動かす講座企画

- ・学校教育課
- 小中学校における競技能力等向上支援事業



HP JAPAN HIGH
SC PERFORMANCE
SPORT CENTER



他県のスポーツ医・科学
支援体制についての
コンサルタント



スポーツ庁

JAPAN SPORTS AGENCY



体組成測定
フィジカルテスト
タイトネステスト
筋力測定
能力検査
栄養チェック
メンタルチェックなど



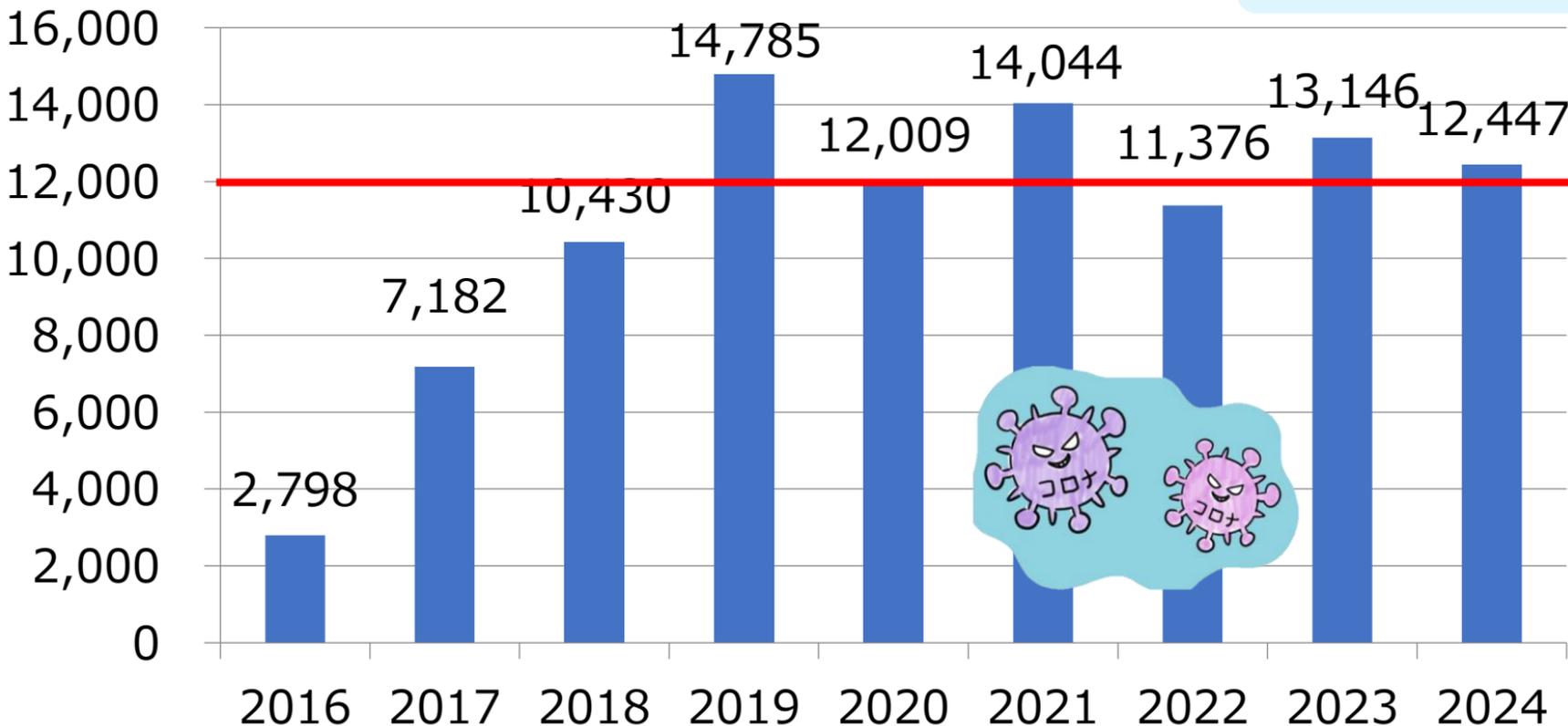
トレーニング指導
コンディショニング指導
栄養サポート
メンタルトレーニングサポート
動作分析
メディカルサポートなど



測定機器から出力される結果用紙をそのまま
フィードバックするのではなく、選手・指導者が理
解しやすいようにデータを加工してフィードバック

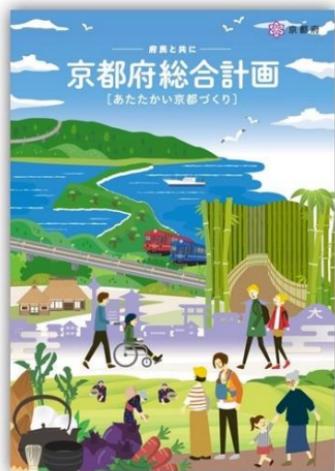


京都府からの目標数値
12,000人



ジュニアアスリート強化拠点施設運営事業としての利用人数

上記以外に、一般利用人数年間約1万3千人（指定管理の範疇）



 公益社団法人
関西経済連合会
 トップアスリート育成事業



京丹波町
 Kyotamba town

京丹波町
 (教育委員会)

- ・社会教育課
 →健康体力サポート講座
 →親子で楽しく体を動かす講座企画

- ・学校教育課
 →小中学校における競技能力等向上支援事業



HP SC JAPAN HIGH PERFORMANCE SPORT CENTER



他県のスポーツ医・科学支援体制についての
 コンサルタント/サポート



スポーツ庁
 JAPAN SPORTS AGENCY



汗乳酸測定 ランニングクリニック

講師 濱口幹太先生

10月6日 9:30~16:45 (19時~19時15分 1日5時)

10月19日 9:30~16:45 (19時~19時15分 1日5時)

10月26日 9:30~16:45 (19時~19時15分 1日5時)

乳酸とは
「乳酸」とは、筋肉が運動中に体内で増える物質で呼吸で消費され、不足すると疲労感や筋肉痛の原因となります。運動トレーニングの指標となることで、軽い運動から始めて少しずつ運動強度を上げていくと、乳酸値は徐々に低くなっていきますが、疲労が蓄積しやすくなる可能性があります。このポイントを見逃さず、マラソンなどの持久系運動能力が向上します。

汗乳酸測定って?
トレーニング(ランニングマシーン)にて規定された速度に合わせて走り、汗に含まれる乳酸濃度をリアルタイムで測定します。測定時間は、能力によって変動しますが約10分前後で測定することができます。

場所	対象者	参加費	お申込み方法
京都トレーニングセンター 及び丹波自然運動公園内	ランニングに 興味のある方 ●申込フォームにて お申し込み可 ●お申し込みフォーム	各回1,000円/人	京都府内ロードレース スポーツフェスタの受付窓口 ●申込フォームにて お申し込み可





公益社団法人
関西経済連合会
トップアスリート育成事業



京丹波町
Kyotamba town

京丹波町
(教育委員会)

- ・社会教育課
→健康体力サポート講座
→親子で楽しく体を動かす講座企画

- ・学校教育課
→小中学校における競技能力等向上支援事業



HPSC JAPAN HIGH PERFORMANCE SPORT CENTER



他県のスポーツ医・科学支援体制についての
コンサルタント/サポート



スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY



競技団体が実施する競技者の発掘・育成・強化活動を、競技団体が必要とする場所、タイミングで包括的に支援するため、国内にある地域の医・科学センター、大学、競技別強化拠点等のネットワーク化とこれを推進するスタッフの育成を目指す。(以下4項目全てを網羅しているFCSは全国で6名)

JISSフィットネスチェック スペシャリスト (FCS)

HPSC/JISSに来所する選手の体力測定：筋力測定、体組成測定(BODPOD)、周囲系(Body Line Scanner)、有酸素性能力測定、その他フィールドテストにおける高精度な測定スキル



スポーツ栄養サポート
スペシャリスト

FAABサポート
スペシャリスト

映像・情報技術
サポートスペシャリスト

4つのスペシャリスト在籍
連携機関所属の
スペシャリストはごく少数



トップアスリートから学校体育レベル
ハイパフォーマンスからライフパフォーマンスまで
アプローチできる
全国でも稀なスポーツ医科学センター



HPSC機能の地域展開



体力測定データ等の一元化
人材、技術・ノウハウの循環
(HPSCメソッドの展開)

体力測定分野連携機関指定
全国19の機関・大学



公益社団法人
関西経済連合会
トップアスリート育成事業



京丹波町
Kyotamba town

京丹波町
(教育委員会)

- ・社会教育課
- 健康体力サポート講座
- 親子で楽しく体を動かす講座企画



KTC
KYOTO TRAINING CENTER

- ・学校教育課
- 小中学校における競技能力等向上支援事業

HP SC JAPAN HIGH PERFORMANCE SPORT CENTER



他県のスポーツ医・科学支援体制についての
コンサルタント/サポート



スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY



学校教育

小中学校競技能力等 向上サポート事業

競技力向上サポート

大会帯同、部活動へのトレーニング、
各種測定…

体力・身体活動量向上サポート

学校体育でのスポーツ科学アプローチ、
体力測定、運動遊び etc…



社会教育

健康・体力づくりサポート講座

体力測定
栄養講習
トレーニング/コンディショ
ニング指導
測定フィードバック



社会教育

親子で楽しく体を動かす講座

こども園 5歳児中心に親子対象
アクティブチャイルドプログラムを基に提供





公益社団法人
関西経済連合会

トップアスリート育成事業



京丹波町

Kyotamba town

京丹波町
(教育委員会)

- ・社会教育課
→健康体力サポート講座
→親子で楽しく体を動かす講座企画

- ・学校教育課
→小中学校における競技能力等向上支援事業



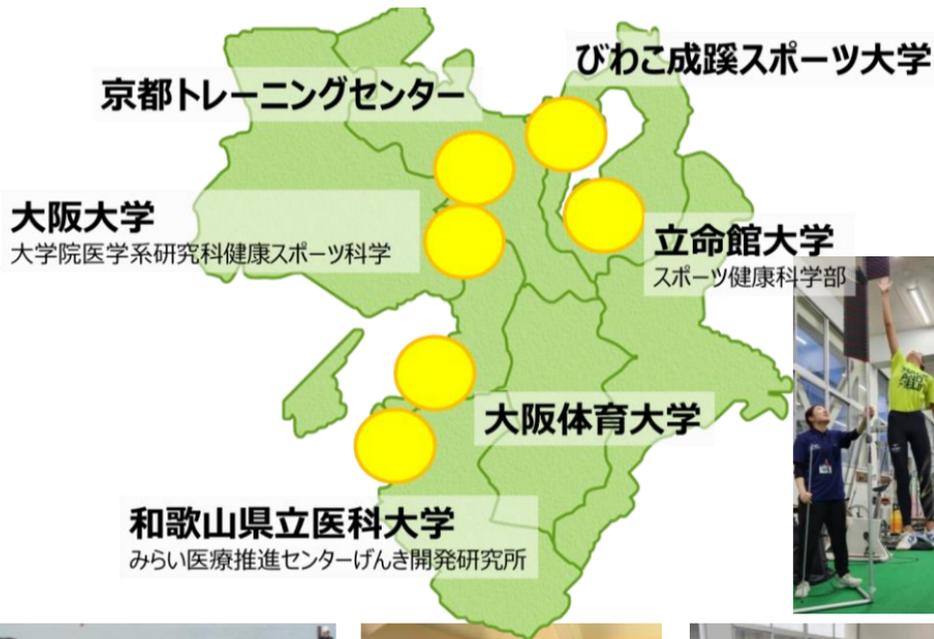
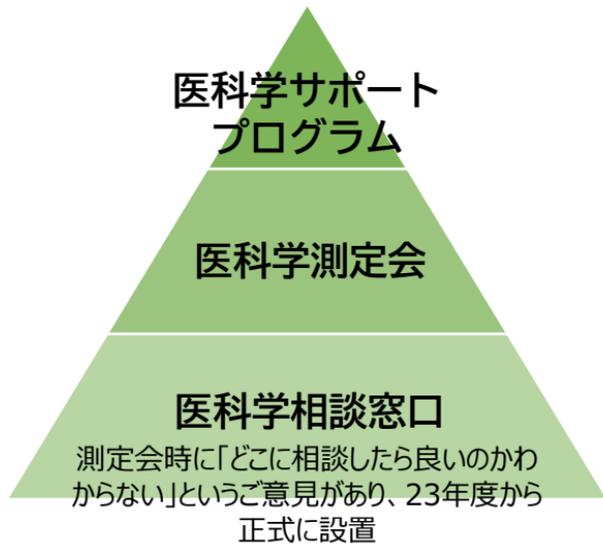
HP SC JAPAN HIGH PERFORMANCE SPORT CENTER

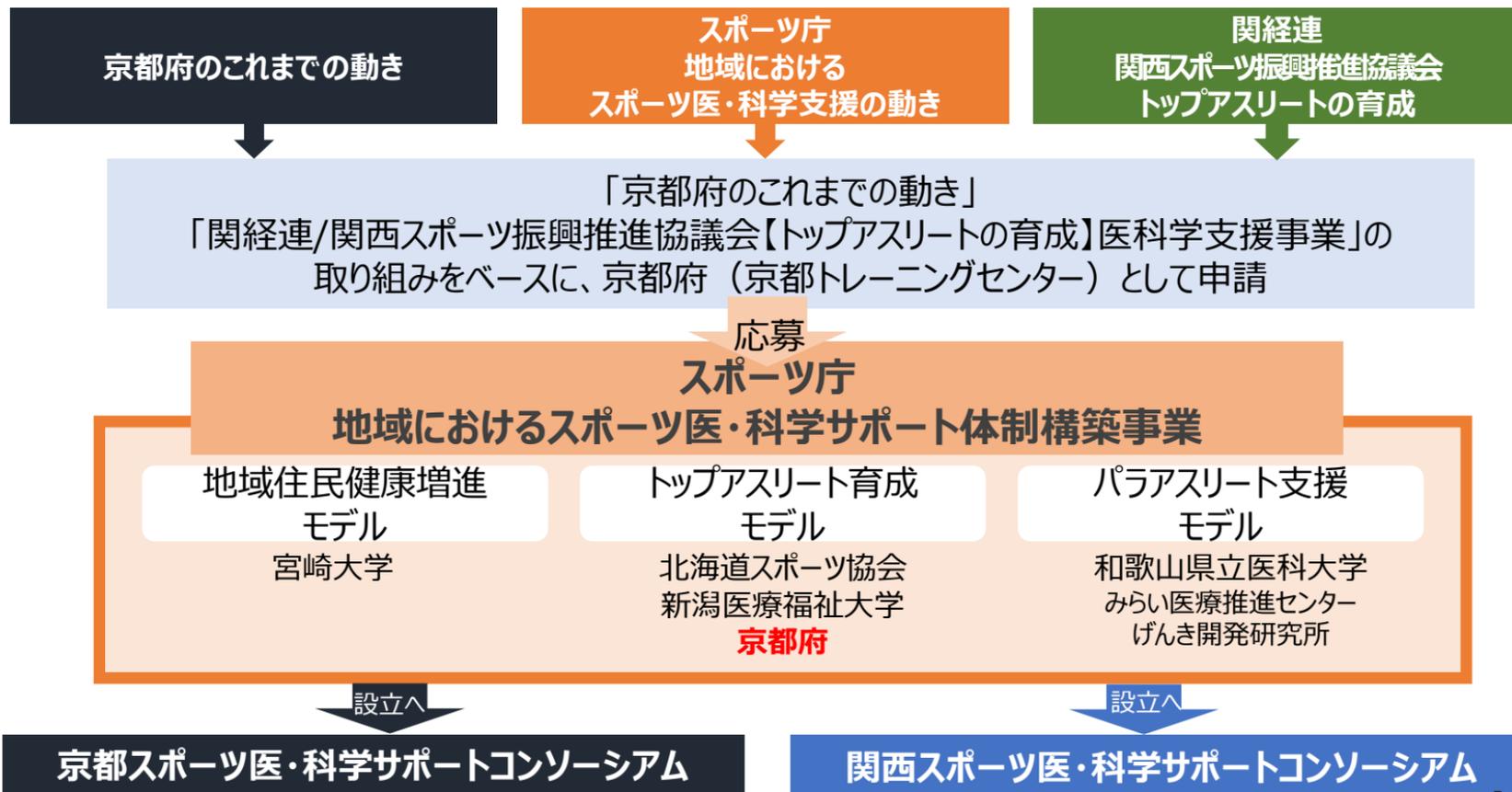


他県のスポーツ医・科学支援体制についての
コンサルタント/サポート



スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY







関西スポーツ医・科学サポ

スポーツ医・科学をもっと身近に

アセスメント

相談
窓口

測定会

リファーマップ^o

人材育成

サポート

スポーツ医・科学支援事業（検査/測定・指導プログラム）

- 相談窓口の設置及び助言（女性アスリート支援含む）
- スポーツ医・科学支援事業（リファーマップ）を基にしたマ
- 及び支
- ・オンライン
- ・医・科
- ・学生を対象とした協力測定員制度の導入及OJT
- ・関西におけるスポーツ医・科学研究機関との連携
- ・HPSCネットワーク事業との連携

スポーツ医・科学支援事業（リファーマップ）

- 作成
- ・関西圏の競技団体/個人へ
- ・関西経済連合会/関西スポ
- スリートの育成】医科学支援

- 広報啓発事業
- ・コンソーシアムHPの公開
- ・コンソーシアム活動紹介
- ・オンラインでのスポーツ
- ・関西スポーツ振興推
- ート派遣事業との連携
- ・関西スポーツ振興シンポジウムでの情報発信

- 部会等設置
- ・健康
- ・本
- の設置を推進
- サポートに関する連

京都トレーニングセンター



公益社団法人
関西経済連合会

トップアスリート育成事業



京丹波町

Kyotamba town

京丹波町
(教育委員会)

- ・社会教育課
- 健康体力サポート講座
- 親子で楽しく体を動かす講座企画

- ・学校教育課
- 小中学校における競技能力等向上支援事業



HP SC JAPAN HIGH PERFORMANCE SPORT CENTER



他県のスポーツ医・科学支援体制についての
コンサルタント/サポート



スポーツ庁

JAPAN SPORTS AGENCY



出張体力測定

視察対応

インターン受け入れ

アドバイザー

スポーツ医・科学体制構築

測定マニュアル共有



様々な事案も現在進行中・・・



公益社団法人
関西経済連合会

トップアスリート育成事業



KTC
KYOTO TRAINING CENTER

他県のスポーツ医・科学支援体制についての
コンサルタント/サポート



京丹波町

Kyotamba town

京丹波町
(教育委員会)

- ・社会教育課
- 健康体力サポート講座
- 親子で楽しく体を動かす講座企画

- ・学校教育課
- 小中学校における競技能力等向上支援事業

HP SC JAPAN HIGH PERFORMANCE SPORT CENTER



スポーツ庁

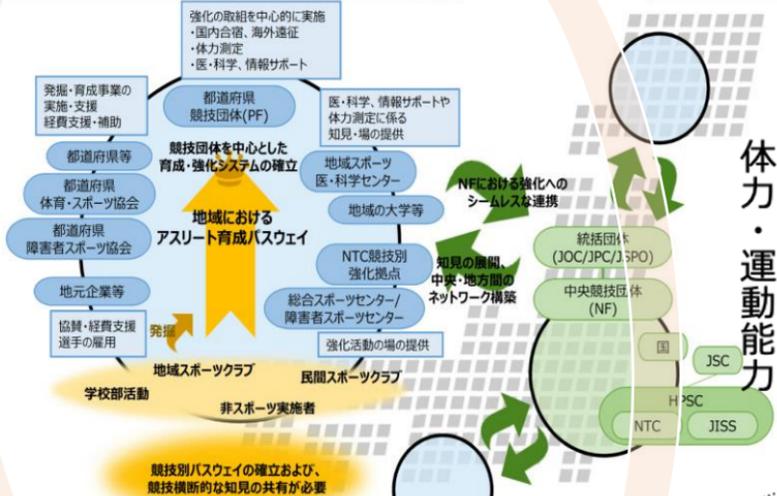
JAPAN SPORTS AGENCY





ハイパフォーマンス

地域と一体となったアスリート育成サイクルの確立 (イメージ)



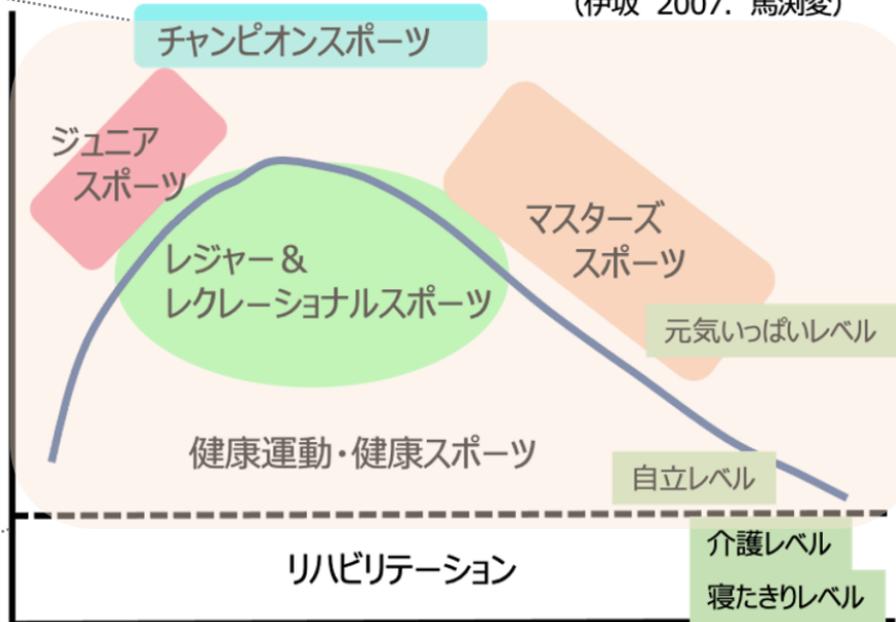
体力・運動能力

ライフパフォーマンス

スポーツ庁HPより

年齢・身体運動能力・スポーツ活動の関係

(伊坂 2007. 馬淵俊)



年齢