

コンディションの秘訣は「実践の数」ではなく「日常の質」。 トップアスリート113名へコンディショニング調査を実施

最高パフォーマンスを出せた前夜、53%が「いつも通り」と回答。量より質の時代へ

TENTIAL

アスリートの コンディショニング 実態調査

TENTIAL コンディショニング研究所



健康に前向きな社会の実現を目指し、コンディショニングブランド「TENTIAL」を展開する株式会社TENTIAL（所在地：東京都品川区、代表取締役CEO：中西裕太郎、以下「テンシャル」）は、現役トップアスリート113名を対象に「コンディショニング実態調査」を実施しました。その結果、パフォーマンスを最大限発揮できるコンディションが「良好」な群と「良好でない」群で、実践項目の数にはほとんど差がない（良好群5.45 vs 非良好群5.61）一方で、具体的に「何を実践しているか」の中身に明確な差があることが分かりました。さらに31～35歳は実践数が全年齢で最多にもかかわらず良好率が最低という逆説的な結果も判明しました。

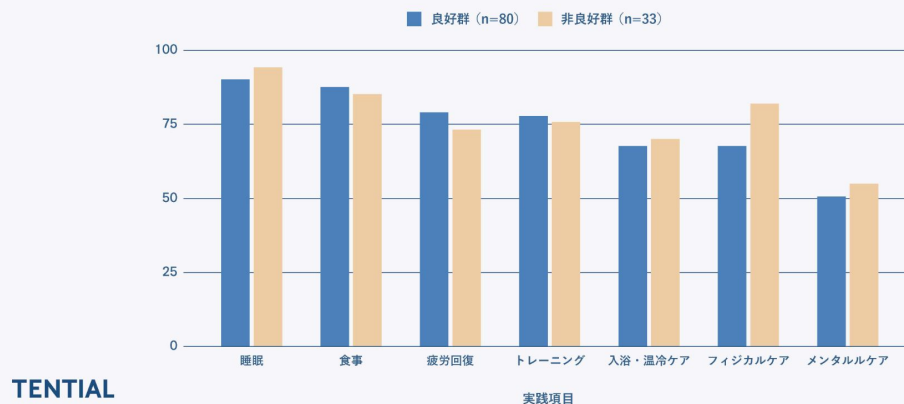
●調査概要

調査名	アスリートのコンディショニング実態調査（第一回）
調査主体	株式会社TENTIAL
調査対象	日本代表および強化指定選手、トッププロリーグに所属する現役アスリート113名（男性56名・女性57名）
調査時期	2026年2月
調査方法	Webアンケート
対象競技	サッカー、バレーボール、バスケット、ラグビー、陸上、競泳、フェンシング、空手ほか全50競技
年齢構成	21-25歳:27名 / 26-30歳:53名 / 31-35歳:27名 / 36歳以上:6名

● 調査結果

①：コンディショニングは量ではなく「中身」に決定的な差——予防型 vs 対処型

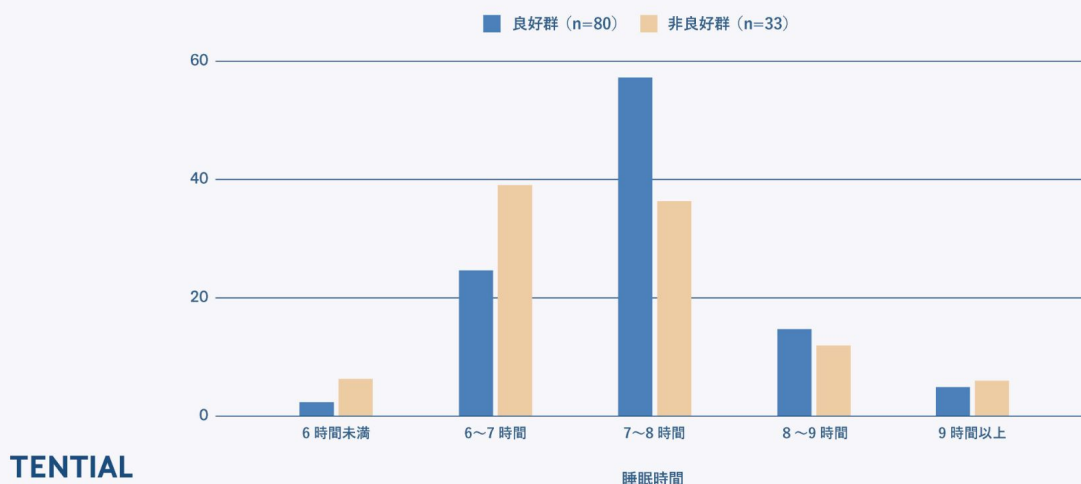
日常的に取り組んでいる コンディショニング項目を教えてください [MA]



コンディショニング良好群（80名/70.8%）と非良好群（33名/29.2%）を比較したところ、平均実践項目数はほぼ同水準でした。しかし良好群は「食事」「疲労回復」「睡眠」といった日常の基本習慣の実践率が高く、非良好群は「フィジカルケア」（81.8% vs 67.5%）が逆転して高い。つまり、良好群は予防型、非良好群は対処型のコンディショニングを行っている構造が浮き彫りになりました。身体の不調を感じているからこそストレッチやマッサージに頼る一方、食事（-2.7pt）や疲労回復（-6.1pt）といった予防的習慣の実践率は良好群に劣ります。

②：睡眠7時間が「分水嶺」

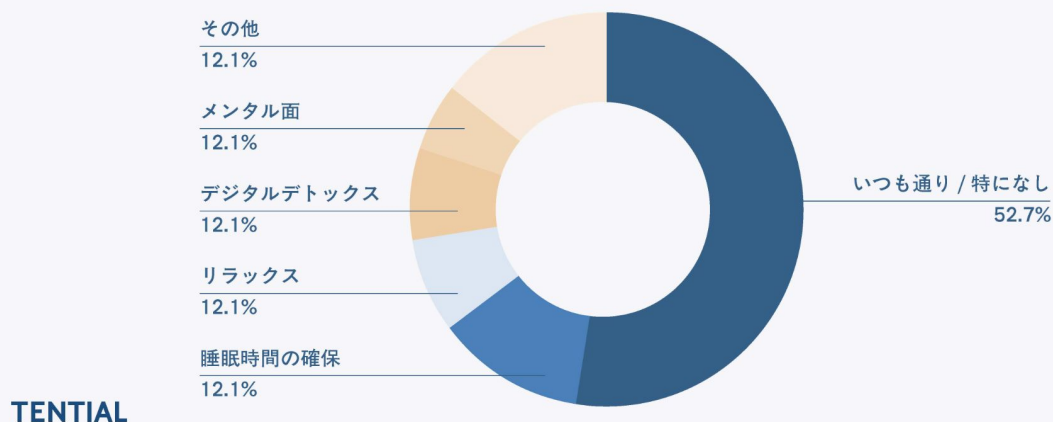
1日の平均睡眠時間はどれくらいですか？ [SA]



良好群の72.5%が7時間以上の睡眠を確保しているのに対し、非良好群では54.5%にとどまりました。非良好群では「6~7時間」が39.4%と最多帯であり、慢性的な睡眠不足がコンディショニング低下に直結している可能性が示唆されました。

③：最高パフォーマンスを出した前夜、53%が「いつも通り」

最高のパフォーマンスを出せた前日に行なっていたことを教えてください [SA]



最高のパフォーマンスを出せた日の前夜、睡眠で意識していたことは？」という質問に対し、回答者91名のうち52.7%が「いつも通り」「特になし」と答えました。特別な夜を作るのではなく、日常のコンディショニングの質が高い選手ほど、試合前でも「いつも通り」でベストを出せることが明らかになりました。定性的なアスリートの声として、「何も考えずに気分よく寝られた時は良いパフォーマンスができる」「試合前日であれば、睡眠の質は特に気にしていません。その前の睡眠の質の方が重要」「アラームではなくて勝手に起きるくらいたくさんの時間を寝ること」といった声をいただきました。

④：31～35歳の「コンディショニング・パラドックス」

年齢	平均実践数	良好率	加齢変化を感じる
21～25歳 (n=27)	5.44	66.7%	51.9%
26～30歳 (n=53)	5.30	81.1% (最高)	66.0%
31～35歳 (n=27)	5.85 (最多)	55.6% (最低)	88.9%
36歳以上 (n=6)	5.83	66.7%	100%

年齢別分析で最も顕著だったのが、31～35歳（n=27）の結果です。実践項目数は全年齢で最多の5.85にもかかわらず、コンディショニング良好率は55.6%と全年齢で最低。加齢変化を感じる割合も88.9%と突出しています。身体の変化に対応しようと多くの項目に取り組んでいるものの、効果が追いついていない「試行錯誤のフェーズ」にあります。

30代の壁：26～30歳では加齢対策の中心が「トレーニング」（41.5%）だったものが、31～35歳では「疲労回復」（72.0%）と「フィジカルケア」（68.0%）に急転換します。投資の軸が「攻め」から「守り」に変わる転換点が30代前半にあることを示唆しています。

まとめ：「日常を整える」がコンディショニングの最適解

本調査から、コンディショニングの成否を分けるのは「いくつかの項目に取り組んでいるか」ではなく、「食事・睡眠・疲労回復という基本習慣をどれだけ徹底できているか」であることが分かりました。特に睡眠7時間以上の確保が良好率に大きく影響し、「最高の日はいつも通り」と答える選手の多さが、日常の質の重要性を物語っています。31～35歳の結果は、量を増やすのではなく質を見直すことの重要性を如実に示しています。

● 総評：コンディショニング研究所 舟山健太

今回の調査で最も重要な発見は、「コンディションの良し悪しを分けているのは、取り組みの"数"ではなく"中身"だった」という点です。良好群と非良好群の実践項目数はほぼ同じ。しかし良好群は年齢に関わらず食事・睡眠・疲労回復という、一見地味に思える日常の基本習慣を着実に押さえていました。

また、最高のパフォーマンスを出せた前夜について「いつも通り」と答えた選手が過半数を占めたことは、非常に面白いです。これは「特別な日に特別なことをする」のではなく、「毎日の質が高いから、特別な日もいつも通りでいられる」ということ。試合直前に特別な準備をするのではなく日常のコンディショニングこそが、ここぞという場面の土台になっていることを示しています。

31～35歳の選手が最も多くの項目に取り組みながら良好率が最も低いという結果も見逃せません。加齢による身体の変化に対して「もっとやらなければ」と項目を増やすのは自然な反応ですが、実際には量を増やすよりも、睡眠の質や食事の内容といった基本の"精度"を見直すことが効果的である可能性をデータが示しています。

コンディショニングは特別なことではなく、日常そのものです。「今日の睡眠」「今日の食事」「今日の疲労回復」この3つを日常のルーティンに組み込み丁寧に整えることが、アスリートに限らず、すべての人のパフォーマンスを支えるものだと考えています。