

日本リカバリー協会、行動経済学を活用した 休養学チーム向け新プログラムをローンチ ～関東クラブユースサッカー選手権(U-15)大会 三連覇中の FC LAVIDA が 第一号導入、2025 年 6 月スタート～

一般社団法人日本リカバリー協会（事務局：神奈川県厚木市、代表理事：片野秀樹、以下、当協会）は、行動経済学の知見を取り入れた継続型学生アスリート向けプログラム「勝利へのリカバリープログラム ～パフォーマンス向上のための休養戦略～」を開発し、関東クラブユースサッカー連盟主催 関東クラブユースサッカー選手権（U-15）大会三連覇中の FC LAVIDA が 2025 年 6 月より先行導入いたしました。

休養学 ×



【プログラム開発の背景と意義】

現代の学生アスリートは、学業とスポーツ活動の両立による過度な疲労状態という大きな課題に直面しています。特に成長期特有の身体的ケアが必要な時期にもかかわらず、適切な休養を取れていない状況が懸念されています。また、スマートフォンなどのデジタルデバイスの普及による心身への影響も無視できず、さらに適切な休養の取り方や重要性について学ぶ機会も不足しているのが現状です。これらの複合的な課題に対応するため、休養士の専門的知見と行動経済学の理論を融合させた包括的なプログラムを開発しました。

【新プログラムの特徴】

1. 専門性と科学性：認定休養士による科学的根拠に基づいた指導と、行動経済学を活用した実践的アプローチ
2. 包括的なサポート体制：対象は中学生～大学生アスリートおよびチーム選手、及び保護者が共に学べる設計
3. カスタマイズ性：年代・チーム特性に応じたカスタマイズ可能な構成

【カリキュラム構成＜全 10 コンテンツ＋季節別特別編＞】 ※抜粋

『疲労の謎を解け！サッカー選手の身体のコツ』

『遠征でパフォーマンスを出す、移動の魔法伝授』

『リカバリーの MY ルーティーンを探せ』

『自分（脳）をコントロールして、高みを目指す！』

特別編：夏期：『夏の暑さに勝つ！熱血サバイバル』 他



※2025 年 6 月 24 日セミナーの様子

【FC LAVIDA 村松明人監督 コメント】

FC LAVIDA など中学生、高校生年代の指導経験を通じて、全国の強豪クラブ・学校と戦う中で痛感したことがあります。それは、TOP レベルで勝負するためには、技術や戦術だけでなく、選手一人一人の休養とコンディショニングの質が大きな差を生むということです。現代の学生アスリートは、学業との両立や成長期特有の身体的ケアなど、多くの課題に直面しています。特に適切な休養の取り方を学ぶ機会が不足している現状は、選手の成長とパフォーマンスに大きな影響を与えかねません。FC LAVIDA は常に最先端の取り組みを積極的に導入し、選手の可能性を最大限に引き出すことを目指しています。今回の休養プログラムの導入も、その一環です。認定休養士による科学的アプローチと行動経済学の理論を組み合わせた本プログラムを通じて、選手たちの更なる飛躍と全国制覇を目指してまいります。

【休養士資格制度との連携】

当協会が認定する休養士は、科学的根拠に基づいた休養の知識と実践的指導スキルを持つ専門家です。昨今の健康経営の推進や競技力向上の観点から、その重要性が高まっています。本セミナープログラムは、2025 年度より開始予定の休養士資格制度の新カリキュラムとして正式採用されます。

【今後の展開】

当協会では、本プログラムを通じて、学生アスリートの競技力向上はもとより、学業との両立、さらには将来のキャリアにも活かせる休養リテラシーの向上を目指してまいります。今後も、スポーツ団体や教育機関との連携を積極的に推進し、より多くの学生アスリートに向けてプログラムを展開していく予定です。

当協会は、休養士資格制度のさらなる普及と共に、本プログラムを通じて次世代アスリートの育成に貢献してまいります。

【FC LAVIDA 概要】

埼玉県にて 2012 年にチームを設立。個人の技術と発想力の育成を重視し、チームの中で個性を発揮できる選手育成を目標に活動しています。個人の基本技術、フィジカル、メンタル面を向上しつつ、選手の持っているアイデアあふれるプレーや見ている人の予測を上回るような選手が育ち、魅力あるサッカーで戦います。

(主な実績)

高円宮杯 JFA 第 33 回全日本 U-15 サッカー選手権大会 準優勝 (2021 年)

関東クラブユースサッカー選手権 (U-15) 大会 優勝 (2023 年、2024 年、2025 年)

関東ユース (U-15) サッカーリーグ 1 部 優勝 (2020 年、2021 年、2024 年)

他

【一般社団法人日本リカバリー協会 概要】

所在地：神奈川県厚木市中町 4-4-13 浅岡ビル 4 階

会 長：渡辺恭良（神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科特命教授、理化学研究所名誉研究員、大阪公立大学健康科学イノベーションセンター顧問、大阪市立大学名誉教授、一般社団法人日本疲労学会 理事長、一般社団法人脳体力振興協会理事長、Integrated Health Science 株式会社 代表取締役 CEO）

副会長：水野敬（神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科 特命教授、大阪公立大学健康科学イノベーションセンター 特任教授/副所長、一般社団法人日本疲労学会 理事/事務局長）

顧 問：大谷泰夫（神奈川県立保健福祉大学 理事長、元内閣官房参与）

松木秀明（東海大学 名誉教授、健康評価施設査定機構 理事）

田爪正気（東海大学 健康科学部元教授）

代表理事：片野秀樹 博士（医学）（博慈会老人病研究所客員研究員、Genki Vital Academy 顧問）

提携：ゲンキ・バイタルアカデミー（ドイツ）

URL：<https://www.recovery.or.jp/>

【リカバリーの定義】

心身の活動能力の減退した機能を回復し、休養をもって生理的・心理的資本である活力を蓄えて次に備えることである。

＜報道関係者お問い合わせ先＞



一般社団法人日本リカバリー協会

メール：info@recovery.or.jp