



2025年7月2日
株式会社ティップネス

コンディショニング イノベーション Lab プロデュース 日本体育大学 杉田正明教授 渾身の著書
『トップアスリートが実践している 世界最強の健康マネジメント』
2025年7月2日（水）発売！

株式会社ティップネス（本部：東京都千代田区、代表取締役社長：清水明浩）は、日本テレビホールディングス株式会社（本社：東京都港区、代表取締役社長執行役員 福田博之）とともに「コンディショニング イノベーション Lab」を主催しています。その全体統括をつとめる日本体育大学の杉田正明教授が、長年の研究と実践の集大成として、初の単著『世界最強の健康マネジメント』を本日 2025年7月2日（水）に発売します。

オリンピックや世界選手権などで日本代表選手を医科学的に支援し、数々のトップアスリートのコンディションをサポートしてきた杉田教授が、その知見を一般の方々に向けて惜しみなく公開した渾身の傑作です。

本書は、単なる健康法を羅列したものではありません。杉田教授が35年にもわたる最前線のスポーツの世界で培ってきた経験に基づき、「心と体を整え、体調や体力を望ましい方向へ高めていく」ためのハイパフォーマンスを実現する具体的な方法論が体系的に解説されています。特に注目すべきは、風邪などの病気に負けない体を作るための「防衛体力」の重要性に焦点を当てている点です。トップアスリートが実践する、エビデンスに基づいたコンディショニング手法が、あなたの日常生活に驚くべき変化をもたらします。

現代社会には、真偽の定かでない健康情報が溢れています。本書は、エビデンスに基づいた確かな知見で、あなたの健康リテラシーを劇的に高めます。体温・睡眠・腸内環境といった不調の根本原因を解き明かし、食事、入浴、運動など、日常生活で実践できる具体的な改善策が満載。疲労回復の鍵「ヒートショックプロテイン」や免疫力強化の「プラズマ乳酸菌」など、トップアスリートが実践する最先端メソッドで、様々な不調に対する具体的な改善策を提示しています。

杉田教授の長年の経験と科学的知見が凝縮された本書は、あなたが自身のコンディションを最適化し、より充実した毎日を送るための羅針盤となるでしょう。ぜひこの機会に、『世界最強の健康マネジメント』を手に取り、心と体の最高の状態を手に入れてください。



著者紹介：杉田正明（すぎた まさあき）

日本体育大学 体育学部 教授。「コンディショニング イノベーション Lab」全体統括。2017 年より、ティップネスのアドバイザーとしても契約。スポーツ科学を専門とし、長年にわたり日本オリンピック委員会や日本陸上競技連盟の科学スタッフとして、トップアスリートの医科学的支援に尽力。過酷な舞台で培われたトップアスリートのコンディショニング方法を、一般の方々のライフパフォーマンス向上に向けて、エビデンスに基づいた情報発信にも注力している。

◆コンディショニング イノベーション Lab とは

日本テレビホールディングスとティップネスが主催する情報シンクタンク。スポーツ科学と最新テクノロジーを融合し、人々の健康とパフォーマンス向上に貢献することを目指し、エビデンスに基づいた確かなウェルネス情報の収集と発信を行っている。

URL : <https://lab.ntvhd.co.jp/conditioning-ntv/>



■ 書誌情報

『世界最強の健康マネジメント』

著者：杉田正明

出版社：アチーブメント出版株式会社

定価：税込定価 1,540 円（本体 1,400 円+税）

発売日：2025 年 7 月 2 日(水)

仕様：四六版 /224 ページ

当社は今後も、コンディショニング イノベーション Lab の活動などを通じてウェルネス情報を積極的に発信し、企業理念である「健康で快適な生活文化の提案と提供」を実現してまいります。