



contents

SPECIAL INTERVIEW

上山容弘氏 [前編]

聞き手◎有賀雅史

3

リコンディショニングの科学

コンディショニングの測定評価実践例

—ライフセービング日本代表における簡便な機能評価の実践例

山本利春

小粥智浩

8

特別寄稿

脱トレーニングを用いた

効率的なレジスタンストレーニング

藤田 聡

小笠原理紀

10

遺伝子要因を考慮したコンディショニング⑦

遺伝が健康にどのくらい影響するのか

家光素行

12

肥満、生活習慣病予防のための科学的トレーニング

第3回 高地・低酸素環境を利用した

健康増進のためのトレーニング

後藤一成

16

最新トレーニング科学

心拍変動 (HRV) を使って、コンディショニング

負荷調整に客観的根拠を持たせよう

長谷川裕

18

国際オリンピック委員会によるスポーツ傷害予防に向けた取り組み

北京オリンピック競技大会の傷害調査報告

佐野村学

20

ジャンプ力再考

ジャンプ力③アプローチラン(助走とまとめ)

岩崎由純

22

コアトレーニング (体幹筋トレーニング)

第4回 コアスタビリティトレーニング

(応用編:各エクササイズの本質に迫る)

大塚 潔

24

ファンクショナルトレーニング再考

最終回 統合的ファンクショナルトレーニング

友岡和彦

26

トレーニング指導のためのメンタルトレーニング

第9回 コミュニケーション

高妻容一

29

ジュニア世代へのトレーニング指導

第9回 「ワーキングメモリについて」

三島隆章

30

女子アスリートへのトレーニング指導～女子柔道～

科学的理論と指導法のギャップ

曾我部晋哉

32

トレーニングプログラムの実例

トレーニングの統合的なアプローチ

朝倉全紀

34

from Sports Media

第9回 「WBC」

武智幸徳

37

アスリートのための「食べる」トレーニング

第8回 バレーボール山本隆弘選手の栄養サポート

岩切佳子

38

ロンドンオリンピック特別寄稿第一弾

スポーツ強豪国の村外拠点

トレーニング拠点、支援拠点、ホスピタリティ拠点

久保田潤

42

Report from JISS 国立スポーツ科学センターレポート

フェンシングナショナルチームにおけるモバイル情報

端末を用いた映像フィードバックについて

千葉洋平

45

トレーニング指導者のためのビジネス論

「利益」が生み出す、未来への投資

青島大輔

48

日本ラグビー協会からのメッセージ～ラグビーワールドカップ 2019 にむけて～

世界で勝つための日本ラグビーの一貫指導

中竹竜二

50

第6回JATI総会・研修会レポート2

有賀雅史

52

復興支援連載 東日本大震災

仕事ができること、必要とされていることに感謝

斎藤 誠

54

専門誌編集部から

「クライアントが本当にほしいと思うもの」を

追求してこなかったのではないかと?

河辺雄治

56

専門誌編集部から

取材とは — 人に話を聞くということ

浅野将志

57

専門誌編集部から

"相互依存"を目指そう

古屋武範

58

専門誌編集部から

運動が、子どもの心と頭を育む

岩井智子

59

フィットネス機器業界から

トレーナーに必要なビジネススキルとは

太田 賢

60

フィットネスクラブの目

フィットネスクラブが考える今後の運動指導者とは?

谷 賢造

61

トップアスリートの目

ロンドンでのエキシビジョンマッチ

山田幸代

62

競技コーチの目

第3回 コミュニケーションにおけるスタンス・考え方

諸隈直樹

63

ニッポン全国 JATI 養成校・養成機関訪問

専門学校北海道体育大学校

64

日本工学院八王寺専門学校

65

上級指導者インタビュー VOL.8 小川将司

自分自身を磨いて「やってみせる」指導を

66

JATI 賛助会員レポート Vol.3

S&Cコーポレーション

67

8支部リレーセミナー Vol.30 北信越支部

「腰の入った」姿勢をつくるための

ベーシックプログラム

小川恭二

68

8支部だより

北海道支部、東北支部、北信越支部、関東支部、東海支部、近畿支部、

中国・四国支部、九州・沖縄支部

69

JATI継続単位付と問題

70

JATI養成校・養成機関一覧＋編集後記

72

特定非営利活動法人 日本トレーニング指導者協会

【参与】

伊坂忠夫(立命館大学教授)

石井直方(東京大学教授)

井上 カ(井上整形外科院長)

魚住廣信(元平成スポーツトレーナー専門学校校長)

小澤治夫(東海大学教授)

川原 貴(国立スポーツ科学センター統括研究部長)

桜井伸二(中京大学教授)

鹿倉二郎(順天堂大学教授、ジャパン・アスレティックトレーナーズ機構顧問)

杉浦克己(ザバス スポーツ&ニュートリション・ラボ顧問、立教大学教授)

関口 脩(日本体育大学教授)

田口素子(早稲田大学准教授)

平野裕一(国立スポーツ科学センタースポーツ科学研究部長)

福林 徹(早稲田大学教授)

山本利春(国際武道大学教授)

湯浅景元(中京大学教授)

五十音順

【理事長】

窪田 登(早稲田大学名誉教授、吉備国際大学名誉教授)

【理事】

長谷川裕(龍谷大学教授)

有賀雅史(帝京科学大学教授)

有賀誠司(東海大学教授)

菅野昌明(愛知学院大学ラグビー部コンディショニング・ディレクター)

油谷浩之(関西学院大学アメリカンフットボール部ストレングスコーチ)

久村 浩(合同会社ベストパフォーマンス代表)

【監事】

山内 武(大阪学院大学教授)

福守研二(大福企画主宰)

・オフィシャルスポンサー



・JATI賛助会員一覧

株式会社イノアックリビング

株式会社ウエスカ ティー・イー

株式会社ウエニ貿易

エスアンドシー株式会社

株式会社キッククルー

株式会社ザオバ

ジャパンライム株式会社

ジョンソンヘルステックジャパン株式会社

株式会社THINKフィットネス

スポーツクラブNAS株式会社

スリーエムヘルスケア株式会社

株式会社大修館書店

TRX Training Japan株式会社

株式会社トモ

西川産業株式会社

株式会社ニシ・スポーツ

株式会社日本プランニングシステム

株式会社プロアバンセ

株式会社プロティア・ジャパン

三菱レイヨン・クリンスイ株式会社

ライフ・フィットネス・ジャパン株式会社

有限会社ラウンドフラット

(2012年8月現在) 22社 五十音順