



contents

SPECIAL INTERVIEW

上山容弘氏 [後編]

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

「アジリティ能力の評価と活用」

～身体的要因と技術的要因の分析～

山本利春

岩垣光洋

8

ジャンプ力再考

ジャンプ力④トレーニングの基本

岩崎由純

11

特別寄稿

レジスタンス運動に伴う

筋タンパク質の分解とその制御

藤田 聡

辻野真史

14

遺伝子要因を考慮したコンディショニング⑧

ロンドンオリンピックのメダリストと遺伝

～メダリストのDNAは特別なのか?～

家光素行

福 典之

16

肥満、生活習慣病予防のための科学的トレーニング

第4回 運動と食欲

～食欲を軽減させるトレーニング法とは?～

後藤一成

18

コアトレーニング (体幹筋トレーニング)

第4回 コアストレングストレーニング

大塚 潔

20

ファンクショナルトレーニング再考

スタビライゼーションとは

小林敬和

22

ジュニア世代へのトレーニング指導

第10回 「ミラーニューロンについて」

三島隆章

24

女子アスリートへのトレーニング指導～女子サッカー～

女子サッカー選手の方向転換能力

広瀬統一

26

トレーニングプログラムの事例

小学校低学年へのかけこ能力向上のための

運動プログラムの事例

西原俊一

木下恒司

28

アスリートのための「食べる」トレーニング

第9回 サッカー大野忍選手の栄養サポート

岩切佳子

30

ロンドンオリンピック特別寄稿第二弾

日本チームのオリンピックパフォーマンス

久保田潤

34

Report from JISS 国立スポーツ科学センターレポート

スポーツにおけるIT活用～事例と紹介～

池田智史

36

トレーニング指導のためのメンタルトレーニング

第10回 トレーニング効果

高妻容一

37

トレーニング指導者のためのビジネス論

フリーランスのパーソナルトレーナーとして①

鏑山和裕

40

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～

GPSデータ活用で徹底したS&C強化

太田正則

42

トレーニング指導者のためのモチベーションテクニック

第1回 モチベーションとは何か?

中野ジェームズ修一

44

復興支援連載 東日本大震災

今やるべきこと

関 美弥

48

専門誌編集部から

ダイエットの大変革時代にパーソナルトレーナーは

何をすべきか?

河辺雄治

50

専門誌編集部から

取材とは ― 場を共有するということ

浅野将志

51

専門誌編集部から

世界一を目指そう

古屋武範

52

専門誌編集部から

国の施策とトレーニング指導者のビジネスチャンス

岩井智子

53

フィットネス機器業界から

トレーナーとセールの共通点

太田 賢

54

from Sports Media

第10回 「仙台を応援したくなるワケ」

武智幸徳

55

トップアスリートの目

トライアウトに向けたトレーニング

山田幸代

56

競技コーチの目

第4回 絶対の信頼を得る

諸隈直樹

58

フィットネスクラブの目

フィットネスクラブに通われているお客様が求めるものと

トレーナーの役割、フィットネスクラブが求める

トレーナー像

谷 賢造

59

上級指導者インタビュー VOL.9 松村 誠

学生のやる気と成長する力を引き出したい

60

JATI 賛助会員レポート Vol.4

キットクルー

61

ニッポン全国 JATI 養成校・養成機関訪問

東海大学湘南キャンパス

62

仙台リゾート&スポーツ専門学校

63

8支部リレーセミナー 関東支部

トレーニングサポートを通じて感じること

永友憲治

64

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

65

JATI継続単位付と問題

66

JATI養成校・養成機関一覧+編集後記

68

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 力(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

株式会社ウエサカ 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

株式会社キットクルー

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

日本シグマックス株式会社

株式会社日本プランニングシステム

株式会社ブラボーグループ

株式会社プロアバンセ

株式会社プロティア・ジャパン

三菱レイオン・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10月現在) 24社 五十音順