



contents

SPECIAL INTERVIEW

片山梨絵氏 [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

サッカー選手における

フィジカルコンディショニングの評価方法と実践例

山本利春

大塚俊介

8

特別寄稿

食事摂取と運動時の

脂質代謝との関係

藤田 聡

高橋 圭

12

遺伝子要因を考慮したコンディショニング⑨

動脈硬化に対する遺伝的要因と運動効果

家光素行

14

肥満、生活習慣病予防のための科学的トレーニング

第5回 睡眠時間と肥満の関係

後藤一成

16

最新トレーニング科学

トレーニング指導の現場で役立つ

"実践的"科学研究を推し進めよう

長谷川裕

18

トレーニング指導のためのメンタルトレーニング

第11回 学生トレーニング指導者研修・交流会

高妻容一

21

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②

小林敬和

22

コアトレーニング (体幹筋トレーニング)

第6回 コアパワートレーニングと

インテグレートッドコアトレーニング

大塚 潔

24

ジャンプ力再考

ジャンプ力⑤トレーニングの基本 (中級)

岩崎由純

27

ジュニア世代へのトレーニング指導

第11回 「疾走能力の発達について」

三島隆章

30

女子アスリートへのトレーニング指導～フィギュアスケート～

女性アスリートの指導

牧野講平

32

Report from JISS 国立スポーツ科学センターレポート

ロンドンオリンピックにむけたフェンシング男子

フルーレ日本代表チームに対する

統括的なサポートについて

フェンシングサポートチーム

35

トレーニングプログラムの実例

大学アメリカンフットボール部における

筋肥大期のトレーニングプログラムとその結果

澤田友紀

36

from Sports Media

第11回 「すまじきものは監督業」

武智幸徳

39

アスリートのための「食べる」トレーニング

第10回 車椅子バスケットボール

京谷和幸選手の栄養サポート

岩切佳子

40

リオ2016に向けて

リオ2016に向けたタレント発掘・育成

久保田潤

44

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②

鏑山和裕

46

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～

S&C強化に特化した

女子セブンス日本代表の取り組み

宮崎善幸

48

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2回 顧客ニーズ=動因。

本当のニーズを聴き出す技術

中野ジェームズ修一

50

復興支援連載 東日本大震災

世界に例をみない、仮説住宅地での

フィットネスジムのオープン

永井隆太郎

52

専門誌編集部から

SNSで"発信力"を持つにはどうしたらいいか?

河辺雄治

54

専門誌編集部から

連載を終えて——スポーツ現場で知っておきたい薬の話

浅野将志

55

専門誌編集部から

真のリーダーを目指そう

古屋武範

56

専門誌編集部から

進化する世界のフィットネス

岩井智子

57

フィットネス機器業界から

人脈、ネットワークの重要性

太田 賢

58

JATI 賛助会員レポート Vol.5

ザオバ

59

トップアスリートの目

Stars&Stripes2012

山田幸代

60

競技コーチの目

第5回 競技特性を知る

諸隈直樹

62

フィットネスクラブの目

フィットネスクラブから新たな提案。

脳の潜在認知力を引き出す

「シナプソロジー」の可能性

谷 賢造

63

上級指導者インタビュー VOL.10 内藤法永

正しいトレーニングが勝利の近道に

64

8支部リレーセミナー 東海支部

「ぎふ清流国体」に関わり感じたこと

大野隆成

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継続単位付与問題

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 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

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12月現在) 24社 五十音順