



contents

SPECIAL INTERVIEW

手塚栄司氏 [前編]

聞き手◎有賀雅史 3

レジスタンスエクササイズの実践指導ポイント 第1回
クイックリフトでのフルエクステンション

関口 脩 8

最新トレーニング科学

スプリントスピード強化のトレーニングと
タイム計測テクノロジーの活用

長谷川 裕 10

コーチングの現場から 第1回

実践をどのように見るのか?

會田 宏 14

心拍トレーニング再考 第1回

適切な運動強度を把握するには

山内 武 16

最新のエビデンスに基づく運動療法と効果 第1回

性ホルモンに着目した運動と
食事療法

家光素行 佐藤幸治 18

競技力向上のメンタルトレーニング 第1回

選手を「追い込む」トレーニング

高妻容一 21

下肢傷害予防プログラムの実際とその効果 第1回

膝前十字靱帯損傷予防プログラム①

佐野村 学 22

肥満、生活習慣病予防のための科学的トレーニング 第6回

高強度トレーニングが
生活習慣病予防にもたらす効果

後藤一成 24

チームスポーツにおけるトレーニング指導の計画・実施 第1回

トレーニングプログラムを作成する前に考えること

田中美季 26

ジュニア世代へのトレーニング指導 第13回

投能力について

三島隆章 28

アスリートのための「食べる」トレーニング 第12回

自転車

チームブリヂストン・アンカーの栄養サポート

岩切佳子 30

ファンクショナルトレーニング再考

ファンクショナルトレーニングとは何か?

鈴木 岳 33

トレーニング指導者にとっての
アスレティックリハビリテーション 第1回

ケガとどのように向き合うか

青島大輔 34

オーストラリアでのスポーツ栄養見聞録 第1回

オーストラリアにおける

スポーツ栄養士養成制度

小清水孝子 36

Report from JISS 国立スポーツ科学センターレポート

スポーツにおける風洞実験装置の利用

山辺 芳 38

トレーニング指導者のための最新スポーツ科学

諸外国に見るドーピングの影響と対策

久保田 潤 40

トレーニング Q & A ①

呼吸とトレーニング

有賀雅史 41

トレーニングプログラムの実際

姿勢や動作の改善を意識した
最もベーシックなプログラム

小川恭二 42

From Spoers Media 第13回

ジャパンの重さ

武智幸徳 45

競技別ベーシックトレーニング

野球編 その1

久村 浩 46

トレーニング指導者のためのビジネス論 第1回

「箱をもつ」ということ

新納幸喜 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4回

継続に繋がる目標設定

中野ジェームズ修一 50

専門誌編集部から

老化物質「AGE」とは?

河辺雄治 52

専門誌編集部から

ライターと編集者——通ずるもの、異なるもの

浅野将志 53

専門誌編集部から

実行度を高める

古屋武範 54

専門誌編集部から

コンベンション視察に見る
米国フィットネス業界最新トレンド

岩井智子 55

フィットネス機器業界から

トレーニング機器の歴史と変遷
その2 カーディオマシン編

太田 賢 56

JATI 賛助会員レポート Vol.7

THINKフィットネス

57

トップアスリートの目 第1回

オリンピック種目としてのマウンテンバイク

小田島梨絵 58

上級指導者インタビュー Vol.12 富田武綱

心がけるのは「実戦とリンクしたトレーニング」

59

ニッポン全国 JATI 養成校・養成機関訪問

日本大学文理学部

60

札幌リゾート&スポーツ専門学校

61

福岡医健専門学校

62

8支部リレーセミナー 中国・四国支部

「体力測定」「パーソナルトレーニング」「施術」の

3本の柱で街の活性化に貢献したい

伊藤博一 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継続単位付与問題

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

Titleist Performance Institute

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

(2013年4月現在) 25社 五十音順