



contents

SPECIAL INTERVIEW

手塚栄司氏 [後編]

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2回

クイックリフトでのダブルニーベント

関口 脩

8

コーチングの現場から 第2回

実践知の獲得過程

會田 宏

10

有酸素トレーニング再考 第2回

ランニングにおける着地法と

ランニングシューズ

山内 武

長谷川 裕

12

最新のエビデンスに基づく運動療法と効果 第2回

運動による抗肥満効果の

分子メカニズム

家光素行

橋本健志

14

下肢傷害予防プログラムの実際とその効果 第2回

膝前十字靭帯損傷予防プログラム②

佐野村 学

16

トレーニング指導者のための最新スポーツ科学

アフリカ諸国の

国際競技力向上に向けた取り組み

久保田 潤

19

競技力向上のメンタルトレーニング 第2回

どうすれば自分で自分を追い込めるのか?

高妻容一

20

競技力向上のための科学的トレーニング 第1回

「オーバーリーチング」と「ディトレーニング」を

組み合わせたトレーニングプログラム

後藤一成

22

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2回

トレーニングプログラム作成のための

競技特性の分析 (ハンドボール競技を例にして)

田中美季

24

ジュニア世代へのトレーニング指導 第14回

リバウンドジャンプについて

三島隆章

26

アスリートのための「食べる」トレーニング 第13回

陸上短距離

福島千里選手の栄養サポート

岩切佳子

28

From Sports Media 第14回

モチベーション

武智幸徳

31

オーストラリアでのスポーツ栄養見聞録 第2回

オーストラリアにおけるアスリートの

栄養サポート体制

小清水孝子

32

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2回

「股関節の機能不全」としてとらえる

青島大輔

34

トレーニングプログラムの実際

ゴルファーにおける

専門的トレーニングプログラム

濱田和樹

38

競技別ベーシックトレーニング

～野球編 その2～

久村 浩

40

トレーニング指導者のためのビジネス論 第2回

「箱をもつ」ということ②

新納幸喜

42

スポーツチームの現場から

四国アイランドリーグ

高知ファイティングドッグスの事例

西川 昱

44

トレーニング指導者のためのモチベーションテクニク 第5回

成果が出たら

どのように褒めたら良いのか?

中野ジェームズ修一

46

第7回 総会・研修会レポート①

久保田 潤

48

2013年度 JATI表彰報告

50

専門誌編集部から

モチベーションテクニクを

"オン・ザ・ジョブ・トレーニング"で身につける

河辺雄治

51

専門誌編集部から

特集取材に同行して

浅野将志

52

専門誌編集部から

サービスメイノベーション×グローバルを実現し、

世界をよりよい場所へ

古屋武範

53

専門誌編集部から

サービス業としてトレーナー業を位置づける

岩井智子

54

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③

ケーブル系マシン編

太田 賢

55

JATI 賛助会員レポート Vol.8

大修館書店

56

トップアスリートの目 第2回

選手時代のトレーニングの進め方

小田島梨絵

57

上級指導者インタビュー Vol.13 岩垣光洋

「目標達成のサポーターとして

さまざまな観点からアプローチできる指導者に」

58

ニッポン全国 JATI 養成校・養成機関訪問

北星学園大学

59

関西医療大学

60

福岡リゾート&スポーツ専門学校

61

8支部リレーセミナー 九州・沖縄支部

モータースポーツにおけるS&Cについて

吉塚亮一

62

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

63

JATI継続単位付与問題

64

JATI養成校・養成機関一覧+編集後記

66

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クスコーチ)

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6月現在) 25社 五十音順