



contents

SPECIAL INTERVIEW

貴乃花光司氏 [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3回
クイックリフトとスピード 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 (その2) 長谷川 裕 10コーチングの現場から 第3回
戦術的思考力と技術力 會田 宏 12有酸素トレーニング再考 第3回
持久系種目のレースや
トレーニングにおける水分摂取 山内 武 16最新のエビデンスに基づく運動療法と効果 第3回
運動で効果的に
脂肪を燃焼させる最新情報 橋本健志 家光素行 18下肢傷害予防プログラムの実際とその効果 第3回
下肢傷害予防プログラム FIFA「The 11+」 佐野村 学 20競技力向上のメンタルトレーニング 第3回
国際スポーツ心理学会報告 高妻容一 24競技力向上のための科学的トレーニング 第2回
低酸素環境で行うスプリントトレーニングの効果 後藤一成 26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3回
トレーニング計画の立案
(チームスポーツにおけるピリオダイゼーション) 田中美季 28ジュニア世代へのトレーニング指導 第15回
身体活動と認知機能の関連について 三島隆章 30アスリートのための「食べる」トレーニング 第14回
競輪 西谷岳文選手の栄養サポート 岩切佳子 32

第7回 総会・研修会レポート② 有賀雅史 35

トレーニング指導者のための最新スポーツ科学
ロンドンオリンピック・パラリンピックにおける
傷害調査 久保田 潤 36オーストラリアでのスポーツ栄養見聞録 第3回
オーストラリアの「リカバリー施設」 小清水孝子 40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3回
「復帰テスト」の作成と考え方 青島大輔 42From Spoers Media 第15回
老いても若さも 武智幸徳 44震災復興支援部会レポート
仮設住宅地においての運動支援を受けて 永井隆太郎 45

競技別ベーシックトレーニング

野球編その3 ランニングプログラムと
アジリティトレーニングについての考え方 久村 浩 46トレーニング指導者のためのビジネス論 第3回
「箱をもつ」ということ③ 新納幸喜 48スポーツチームの現場から 第2回
投球障害を予防し
パフォーマンスを向上させるコンディショニング 西川 壘 50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6回
成果が出なかった時
どのように慰めたらいいのか 中野ジェームズ修一 52トレーニングQ&A
ファンクショナルトレーニング 有賀雅史 54雇用促進委員会対談
「ビジネス能力」を持ったトレーニング指導者が
社会を変える 遠藤一佳 久村 浩 56トップアスリートの目 第3回
選手時代の室内トレーニング 小田島梨絵 59専門誌編集部から
こんなクライアントには、どのように対応しますか? 河辺雄治 60専門誌編集部から
新しい立場で——「ある一日」取材と書評から 浅野将志 61専門誌編集部から
自信と謙虚さの両方をもって夢を追おう 古屋武範 62専門誌編集部から
トレーナーの発想が次のトレンドをつくる 岩井智子 63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④
各種レジスタンス方式編 太田 賢 64JATI 賛助会員レポート Vol.9
ニシ・スポーツ 65上級指導者インタビュー Vol.14 濱田和樹
「安全な環境と効果の高いトレーニング指導を」 66ニッポン全国 JATI 養成校・養成機関訪問
帝京大学 67

東京リゾート&スポーツ専門学校 68

大阪社会体育専門学校 69

8支部リレーセミナー
集団へのトレーニング指導方法の工夫 澤田友紀 708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 71

JATI継続単位付与と問題 72

JATI養成校・養成機関一覧+編集後記 74

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) 川原 貴(国立スポーツ科学センター統括研究部長) 田口素子(早稲田大学准教授)
石井直方(東京大学教授) 桜井伸二(中京大学教授) 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)
井上 力(井上整形外科院長) 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) 福林 徹(早稲田大学教授)
魚住廣信(元平成スポーツトレーナー専門学校校長) 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) 山本利春(国際武道大学教授)
小澤治夫(東海大学教授) 関口 脩(日本体育大学教授) 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8月現在) 25社 五十音順