



contents

SPECIAL INTERVIEW

株式会社明治 スポーツ栄養アドバイザー

青山晴子氏 [前編]

聞き手◎有賀雅史

3

ウエイトリフターのプル動作再考

関口 脩

8

コーチングの現場から 第5回

質的研究の手続き

會田 宏

10

有酸素トレーニング再考 第5回

マラソンレースでの調整法

—アスリートと市民ランナーは

同じ調整法でいいのか?

山内 武

12

最新のエビデンスに基づく運動療法と効果 第5回

効果的に動脈硬化リスクを

改善させる運動とは?

長谷川夏輝

家光素行

14

下肢傷害予防プログラムの実際とその効果 第5回

足関節捻挫予防プログラム②

佐野村 学

16

競技力向上のメンタルトレーニング 第5回

指導者のコミュニケーションスキル

高妻容一

18

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5回

トレーニング指導における

測定・評価の考え方(その1)

田中美季

20

ジュニア世代へのトレーニング指導 第17回

リアクティブ・アジリティについて

三島隆章

22

アスリートのための「食べる」トレーニング 第16回

スカッシュ 松井千夏選手の栄養サポート

岩切佳子

24

From Sports Media 第17回

準備

武智幸徳

27

文部科学省委託事業

運動能力分析に依拠した

子どもの体力向上プロジェクト活動報告

栗若伸一

28

トレーニング指導者のための最新スポーツ科学

パラリンピックススポーツの

競技力向上に向けた諸外国の取り組み

久保田 潤

30

Report from JISS 国立スポーツ科学センターレポート

ソチ五輪に向けたトレーニングサポート

低酸素室での高地順化

柿谷朱実

31

イベントレポート

第2回日本トレーニング指導学会大会 レビュー

西川 壘

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5回

腰部のアスリハにおける具体的なプログラム

青島大輔

34

トレーニング指導者のためのビジネス論 第5回

パーソナルジム開業物語

伊藤博一

36

TPI セミナーレポート

第2回TPI認定ゴルフフィットネス

インストラクターLevel1セミナー

栗田大揮

38

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8回

サボることの心理

中野ジェームズ修一

40

JATIビジネススキルセミナーレポート

第1回 [事業理解と今後求められるリーダー力]

第2回 [マーケティング力]

久村 浩

42

トップアスリートの目 第5回

スイスでのコーチ修行

小田島梨絵

45

専門誌編集部から

住宅地の中から起きる

フィットネスビジネスの変革—②

河辺雄治

46

専門誌編集部から

スポーツ医科学トピックス—調べていく面白さ

浅野将志

47

専門誌編集部から

五輪決定という機会を最大限に生かそう

古屋武範

48

専門誌編集部から

フィットネス・トレーニング業界の地殻変動

岩井智子

49

フィットネス機器業界から

アフターサービス・メンテナンスについて

太田 賢

50

JATI 賛助会員レポート Vol.11

プロティア・ジャパン

51

上級指導者インタビュー VOL.16 平田昂大

「目的や効果の共有で成果を引き出す」

52

ニッポン全国 JATI 養成校・養成機関訪問

福岡大学

53

東京国際大学

54

千葉リゾート&スポーツ専門学校

55

JATI継続単位付与問題

56

8支部リレーセミナー

「明日里人農園(アスリートファーム)」を作りたい

小川恭二

58

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

60

JATI養成校・養成機関一覧+編集後記

61

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12月現在) 25社 五十音順