

JATI EXPRESS

Vol. **46** 2015 April
2015年4月発行(第46号)

特定非営利活動法人
日本トレーニング指導者協会機関誌

Contents

Official Sponsor



健康日本21

日本トレーニング指導者協会は
健康日本21推進全国連絡協議会の
会員です

オフィシャルスポンサー

株式会社 明治

JATI賛助会員一覧

株式会社アースエンジニアリング／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／エスアンドシー株式会社
／株式会社キッククルー／株式会社クラブビジネスジャパン
／株式会社ザオバ／酒井医療株式会社／株式会社LPN／
ジョンソンヘルステックジャパン／株式会社THINKフィットネス
／スポーツデータバンク株式会社／スリーエムヘルスケア
株式会社／セノー株式会社／株式会社大修館書店／Titleist
Performance Insititute／TRX Training Japan株式会社
／テクノジムジャパン株式会社／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／有限会社フィット
ネスアゴロ社／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／株式会社マグマ
スバジャパン／三菱レイヨン・クリンスイ株式会社／ミューラー
ジャパン株式会社／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

(2015年4月現在) 30社 五十音順

SPECIAL INTERVIEW

JAM プランニング代表

佐藤 雅弘氏

[前編]

聞き手◎有賀雅史

3

特別インタビュー 第6回 最終回

日本トレーニング指導者協会理事長 窪田登

聞き手◎有賀雅史

7

実践的トレーニング指導法を学ぶ

第1回 トレーニング実技の指導方法

関口 脩
下嶽 進一郎

10

応用バイオメカニクス研究室からの情報発信

腸腰筋の表面筋電図計測

伊坂 忠夫
治郎丸 卓三

14

健康・フィットネス・スポーツのための栄養学

第1回 スポーツ栄養学の考え方

杉浦 克己

16

根拠に基づくトレーニング科学 ～ evidence based training science ～

第1回 信頼できるトレーニング指導方法の
見つけ方・作られ方

澤田 亨

18

ランニングの指導と実践 第5回

膝軟骨損傷からランニング復帰に向けて

山内 武

20

膝関節傷害予防のためのジャンプエクササイズと評価

タックジャンプとその評価法について

佐野村 学

22

From Sports Media 第25回

迷信を打破する

武智 幸徳

25

GTK 現場で使える機能解剖学

インナーマッスルの話(その1)

大山 卞 圭悟

26

現場で生かす運動生理学

目的に応じた測定

榎本 泰介
田中 智彦

28

競技力向上のメンタルトレーニング 第13回

学生スポーツメンタルトレーニング
研究会報告

高妻 容一

30

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 センター長)
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(日本体育大学特任教授)
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 副センター長)
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

ジュニア世代へのトレーニング指導 第25回

素早さについて 三島 隆章 32

トレーニング指導者のための最新スポーツ科学

女性コーチの育成に関する取り組み 久保田 潤 34

Report from JISS JISS 最新活動レポート

女性ジュニアアスリート指導者講習会 小川 将司 35

トップアスリートへの指導の実例 第1回

トップアスリートへの指導にかかわり 田村 尚之 36

栄養士と連動したトレーニング指導の実例

トレーニング指導者と
他の専門家とのかかわり
～管理栄養士とのサポート事例～ 久村 浩 40

トレーニング指導者のためのビジネス論 第1回

パーソナルトレーナーとして、
スポーツスクールオーナーとして 安斎 真 44

学内活動調査隊 第1回

帝京平成大学アスレティックトレーナー研究部 46

専門誌編集部から

クライアントの人生、生き方、
生活環境などへの“ペーシング”② 河辺 雄治 48

専門誌編集部から

社会人となってからの大学院進学 浅野 将志 49

専門誌編集部から

失敗に学べ 古屋 武範 50

専門誌編集部から

トレーニングを“カッコいい”ものに 岩井 智子 51

専門誌編集部から

IRONMANセレクション 荒川 大介 52

トレーニング指導者に必要なビジネススキル 第1回

なぜ、ビジネス力が必要か 遠藤 一佳 53

JATI 賛助会員レポート Vol.18

「株式会社LPN」 54

上級指導者インタビュー VOL.24 辰見 康剛

「環境にもフィットし、選手の自立を促す指導者に」 55

ニッポン全国 JATI 養成校・養成機関訪問

中部大学 56

専門学校日本スクールオブビジネス21 57

JATI継続単位付与問題 58

8支部リレーセミナー

トレーニング指導者の自主トレーニング 小川 恭二 60

8支部だより 61

JATI養成校・養成機関一覧＋編集後記 62

JATIスケジュール 64

【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)

発行 特定非営利活動法人 日本トレーニング指導者協会
広報企画・編集委員会

委員長 有賀雅史

委員 久保田潤 吉田裕和

巻頭インタビュー 前田成彦(Office221)

ライター 吉田 溪

デザイン 株式会社オフィス221

〒106-0041 東京都港区麻布台3-5-5-907

TEL : 03-6277-7712 FAX : 03-6277-7713

e-mail : info@jati.jp http://www.jati.jp/

発行 2015年4月(第46号) 定価2,000円＋税