

JATI EXPRESS

Vol. **48** 2015 August
2015年8月発行(第48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



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LPN／株式会社キッククルー
／CLIMB Factory株式会社／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／
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
ネスアポロ社／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／株式会社ルネサンス

(2015年8月現在) 32社 五十音順



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

SPECIAL INTERVIEW

フィジカルトレーナー

中村 豊氏

[前編]

聞き手◎有賀雅史

3

実践的トレーニング指導法を学ぶ 第3回
トレーニング実技の指導方法(その3)

関口 脩
下嶽 進一郎

8

応用バイオメカニクス研究室からの情報発信

足趾の筋力と機能 その2
ーワイヤ筋電図による筋活動の定量ー

伊坂 忠夫
栗原 俊之

10

From Sports Media 第27回

大丈夫か、新国立

武智 幸徳

13

健康・フィットネス・スポーツのための栄養学 第3回

食事バランスガイドで基本の食事を知る

杉浦 克己

14

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

第3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

膝関節障害と下肢アライメントや股関節周囲筋との関係

膝蓋大腿疼痛症候群と動的な下肢アライメントや
股関節周囲筋筋力との関係について

佐野村 学

20

大阪体育大学大学院スポーツ科学研究科から

膝の伸展メカニズムからスクワットにおける
適切な膝屈曲角度を再考する

下河内 洋平
魚田 尚吾
瀧口 晃子

24

トレーニング指導者のための最新スポーツ科学

エリート選手を対象とした
実践的パフォーマンス分析

久保田 潤

27

トップアスリートへの指導の実例 第3回

競泳における上半身の強化

田村 尚之

28

Report from JISS JISS 最新活動レポート

合宿の帯同

小林 靖長

31

医療機関におけるトレーニング指導者・アスレティックトレーナーの活動 第2回

高齢者に対する運動指導

平田 昂大

32

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

競技力向上のメンタルトレーニング 第15回		
アメリカでの研修	高妻 容一	36
ジュニア世代へのトレーニング指導 第27回		
持久力の発達について	三島 隆章	38
GTK 現場で使える機能解剖学		
内転筋の話(その1)	大山 卞 圭悟	40
現場で生かす運動生理学		
どうすれば「走れる」能力を獲得できるか	榎木 泰介	42
他の専門家と運動したトレーニング指導の事例(トレーニング指導者)		
トレーニング指導者との専門家とのかわり ～管理栄養士とのサポート事例～	久村 浩	44
他の専門家と運動したトレーニング指導の事例(管理栄養士)		
トレーニング指導者と連携した栄養の取組み ～陸上長距離男子選手のウエイトコントロール～	谷田 英子	45
チームスポーツへのトレーニング指導の実例		
大学ラグビー選手におけるストレングス&コンディショニング のプログラムデザインと現場指導例(第2回)	猪俣 弘史	46
トレーニング指導者のためのビジネス論 第3回		
パーソナルトレーナー、スポーツスクールオーナーを 両立する上でのメリット、デメリット	安斎 真	50
第9回 JATI 総会・研修会 参加レポート		
「習うより、慣れる」を再確認	森下 茂	52
ワークショップレポート		
第24回九州・沖縄支部ワークショップに 参加して感じたこと	松永 須美子	53
学内活動調査隊 第3回		
新潟経営大学		54
専門誌編集部から		
中高年、高齢層の潜在的顧客を開拓していくために① ——ロコミでクライアントが広がっていった事例から	河辺 雄治	56
専門誌編集部から		
大木学さん「救急救命士として、 スポーツ現場に立つ」	浅野 将志	57

専門誌編集部から		
着目したい5つのS	古屋 武範	58
専門誌編集部から		
スイマーのためのファンクショナルトレーニングで、 フィットネスクラブに新たな機会	岩井 智子	59
専門誌編集部から		
「拮抗筋スーパーセット」	荒川 大介	60
トレーニング指導者に必要なビジネススキル 第3回		
「マーケティング」の8原則	遠藤 一佳	61
データで見るフィットネスマーケット 第1回		
消費者はボス ～FDB WEB調査報告 第1回 既存マーケットの現状～	守下 訓正	62
JATI 賛助会員レポート Vol.20		
セノー株式会社		63
上級指導者インタビュー VOL.26 五十嵐駿		
「どの年代・競技も指導できる知識と技術、熱い心を」		64
ニッポン全国 JATI 養成校・養成機関訪問		
名古屋医専		65
JATI継続単位付与問題		66
継続単位の取得・資格の更新についてのお知らせ		68
8支部リレーセミナー		
新任東海支部委員の活動報告	亀岡 舞	70
8支部だより		71
JATI養成校・養成機関一覧＋編集後記		72
JATIスケジュール		73

【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8月(第48号) 定価2,000円＋税