

JATI EXPRESS

Vol. **50** 2015 December
2015年12月発行(第50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

アースエンジニアリング株式会社／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12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

日本ラグビーフットボール協会 日本代表GM

岩渕 健輔氏

[前編]

聞き手◎有賀雅史

3

JATI 10 周年カウントダウン企画 3号連続インタビュー②

トレーニング指導者に求められる役割と責任

山本 利春氏

取材・構成◎有賀雅史

9

ASCA カンファレンス レポート

オーストラリアストレngths&コンディショニング協会
2015年度国際応用ストレngths&コンディショニング会議

(2015 ASCA International Conference on Applied Strength & Conditioning)

参加報告

長谷川 裕

12

実践的トレーニング指導法を学ぶ 第5回

トレーニング実技の指導方法(その5)

指導と評価を行い、確かな指導力を育成しよう

関口 脩

下嶽 進一郎

14

応用バイオメカニクス研究室からの情報発信

野球打撃パフォーマンス向上へのアプローチ
ーバット速度と正確さを高めるトレーニングー

伊坂 忠夫

樋口 貴俊

16

持久的トレーニングの科学とその応用 第2回

プールを活用した持久性トレーニングの実際

柳田 泰義

18

健康・フィットネス・スポーツのための栄養学 第5回

増量・カラダづくりの栄養

杉浦 克己

20

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

第5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

24

膝前十字靭帯傷害予防のためのスクリーニング評価法

Landing Error

Scoring Systemについて①

佐野村 学

26

Report from JISS JISS 最新活動レポート

トレーニング講習会

小川 将司

29

大阪体育大学大学院 スポーツ医科学研究室から

ブレーシングvsドロイン

どちらが重要なのか

下河内 洋平

小村 祐介

高山 慎

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(東海大学特任教授)

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

トレーニング指導者のための最新スポーツ科学		
ラグビーワールドカップ2015とスポーツ科学	久保田 潤	32
競技力向上のメンタルトレーニング 第17回		
アメリカでの研修(その3)後編	高妻 容一	34
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4回	平田 昂大 酒井 祐樹	36
JETSコンディショニング		
Korey Stringer Institute の事例紹介		
暑熱環境下でのスポーツ活動に関する文献レビュー ～暑熱環境下でのスポーツパフォーマンスの向上と熱中症対策～	村田 祐樹 細川 由梨	40
ジュニア世代へのトレーニング指導 第29回		
選択反応時間について	三島 隆章	44
GTK 現場で使える機能解剖学		
内転筋の話(その3)～スプリントと内転筋～	大山 卞 圭悟	46
From Sports Media 第29回		
強さ、重さ、しなやかさ	武智 幸徳	49
現場で生かす運動生理学		
エネルギー代謝について	榎木 泰介	50
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4回)		
爆発的パワー発揮を養成する(その2)	猪俣 弘史	53
トレーニング指導者との専門家とのかかわり		
社会人野球チームのサポート事例	久村 浩	58
シニアアスリートへの コンディショニングサポート事例	中西 健一郎	59
トレーニング指導者のためのビジネス論 第2回		
2つの失敗事例と専門家の活用	服部哲也	60
学内活動調査隊 第五回		
大阪ハイテクノロジー専門学校		62
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③		
——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	64

専門誌編集部から		
朝倉全紀さん 「米国の高校部活動を見学して思ったこと」	浅野 将志	65
専門誌編集部から		
行動しよう	古屋 武範	66
専門誌編集部から		
世界のフィットネス業界最新動向	岩井 智子	67
専門誌編集部から		
筋肉をつけるにはまず“食べる”こと	荒川 大介	68
トレーニング指導者に必要なビジネススキル 第5回		
「セールス」の4局面	遠藤 一佳	69
データで見るフィットネスマーケット 第3回		
消費者はボス Vol.3 FDB WEB調査報告 異なる業種の相関性について	守下 訓正	70
JATI 賛助会員レポート Vol.22		
テクノジム ジャパン株式会社		71
上級指導者インタビュー VOL.28 小山孟志		
「相手を尊重し、学生の自主性を育てる」		72
ニッポン全国 JATI 養成校・養成機関訪問		
松本大学		73
京都医健専門学校		74
学校法人福嶋学園倉敷リハビリテーション学院		75
JATI継続単位付与問題		76
継続単位の取得・資格の更新についてのお知らせ		78
8支部リレーセミナー		
トレーニングジム開業直前から 1年間までの事例	伊礼 健太郎	80
8支部だより		82
JATI養成校・養成機関一覧＋編集後記		83
JATIスケジュール		84

【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12月(第50号) 定価2,000円＋税