

JATI EXPRESS

Vol. **52** 2016 April
2016年4月発行(第52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ビルディング／
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／株式会社キョククルー／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／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／
株式会社メガスポーツ／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

(2016年4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

公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 理事長、医学博士

下光 輝一氏

聞き手◎有賀雅史

3

健康・フィットネス・スポーツのための栄養学 第7回

サプリメントその1 定義づけ

杉浦 克己

10

筋力トレーニング・ベーシックエクササイズ指導法

第1回 指導法の見直しと

新しいエクササイズの指導手順

有賀 誠司

12

From Sports Media 第31回

「何のためにやっているのか」

武智 幸徳

15

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

第7回(最終回) 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

16

足関節スポーツ傷害と傷害メカニズム

足関節内返し捻挫と

捻挫受傷時の足関節キネマティクス

佐野村 学

20

競技力向上のメンタルトレーニング 第19回

ルーティーン 後編

高妻 容一

24

大阪体育大学大学院 スポーツ医科学研究室から

深い膝屈曲を伴うスクワット系トレーニングが

横方向の動作を素早く行うために

なぜ必要か?

下河内 洋平

26

ジュニア世代へのトレーニング指導 第31回

ジュニア世代における

多様なスポーツ経験の重要性について

三島 隆章

28

GTK 現場で使える機能解剖学

足の話(その1)

大山 卞 圭悟

30

現場で生かす運動生理学

間欠的高強度運動について

榎木 泰介
西口 治佳

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(法政大学教授)

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

スポーツ実施と安全な環境の整備
＝戦略、コーチ育成、テクノロジーの活用 久保田 潤 34

Report from JISS JISS 最新活動レポート
トレーニング指導者の学習について 小川 将司 35

セミナー参加レポート
平成27年度国立大学法人
東京医科歯科大学スポーツサイエンス機構
第2回教育プログラム(上肢I)
参加レポート 石塚 利光 36

若手トレーニング指導者からの発信
スポーツ現場における
欧米アプローチの活用法①
～呼吸をエクササイズする～ 西川 壘 38

トレーニング指導者のためのビジネス論 第4回
プロフェッショナルなトレーナーに
なるために必要なこと 磯谷 貴之 42

トレーニング指導者の現場レポート
青山学院大学フィットネスセンターの事例 吉本 完明
大貫 英夫 44

学内活動調査隊 第7回
仙台リゾートアンドスポーツ専門学校 48

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⑤
——口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 50

専門誌編集部から
弓場大士さん「ジムの閉鎖は次の第一歩」 浅野 将志 51

専門誌編集部から
頑張れ、産・官・学 古屋 武範 52

専門誌編集部から
アスリートが、ピラティスやヨガを
トレーニングに採り入れる理由 岩井 智子 53

専門誌編集部から

東京ヤクルトスワローズ・館山昌平選手の
“体のネジを締める”ウエイトトレーニング 荒川 大介 54

トレーニング指導者に必要なビジネススキル 第7回
「リテンション策」を構築する(続編) 遠藤 一佳 55

データで見るフィットネスマーケット 第5回
消費者はボス Vol.5
FDB WEB調査報告 第5回 サービスのマーケティング 守下 訓正 56

上級指導者インタビュー VOL.30 岡田陽介
「当たり前を大切に、より高いレベルの指導を」 59

JATI 賛助会員レポート Vol.24
株式会社ブラボーグループ 60

ニッポン全国 JATI 養成校・養成機関訪問
履正社医療スポーツ専門学校 61
天理大学 62
専門学校東京スクールオブビジネス 63

JATI継続単位付与問題 64

継続単位の取得・資格の更新についてのお知らせ 66

8支部リレーセミナー
トレーニング指導現場における
筋力測定データの管理・活用方法事例 澤田 友紀 68

8支部だより 69

JATI養成校・養成機関一覧＋編集後記 70

JATIスケジュール 71

【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
ライター 吉田 漢
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 2016年4月(第52号) 定価2,000円＋税