

# JATI EXPRESS

Vol. **56** 2016 December  
2016年12月発行(第56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／株式会社ウエスカ ティー・イー／エスアンドシー株式会社／株式会社MTG／株式会社LPN／株式会社キョクレー／協和チャック工業株式会社／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／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 Institute／株式会社ダーウィン／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12月現在) 34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

男子7人制ラグビー日本代表前ヘッドコーチ

### 瀬川 智広氏

[前編]

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11回

審美系と階級制 その1)考え方

杉浦 克己

8

筋力トレーニング・ベーシックエクササイズ指導法 第5回

背部のエクササイズの実技指導

有賀 誠司

11

トレーニング指導者に役立つ歯科知識 その4

マウスガードの実践知識

竹内 正敏

14

トレーニング指導者に必要な摂食障害の知識 第2回

摂食障害概論とアスリート問題

西園 マーハ 文

16

各種条件で行うレジスタンストレーニング時の筋活動の違い

‘Stable’と‘Unstable’の条件で行う  
ベンチプレスとダンベルプレスの  
筋電図活動の違いについて

佐野村 学

18

動作パターンに基づくトレーニング入門 その4

感覚運動システム／姿勢 vs. 動作

上松 大輔

21

トレーニング指導者のための最新スポーツ科学

子供や若者の競技スポーツ参加に関する  
ガイドライン＝米国

久保田 潤

24

Report from JISS JISS 最新活動レポート

リオオリンピック・パラリンピック  
競技大会を振り返って思うこと

大城 英穂

25

競技力向上のメンタルトレーニング 第23回

オリンピックを振り返って!

高妻 容一

26

特定非営利活動法人 日本トレーニング指導者協会

【名誉会長】

窪田 登(早稲田大学名誉教授、吉備国際大学名誉教授)

【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

大阪体育大学大学院 スポーツ医学研究室から

足底内在筋のトレーニングを行うことで  
扁平足は改善できるか? 小村 祐介 28  
下河内 洋平

ジュニア世代へのトレーニング指導 第35回

「ジャンプ能力向上のトレーニングについて」 三島 隆章 30

From Sports Media 第35回

「コストからプロフィットセンターへ」 武智 幸徳 33

GTK 現場で使える機能解剖学

股関節のはなし(その1) 大山 卞 圭悟 34

現場で生かす運動生理学

骨格筋線維タイプと エネルギー代謝 砂場 優里子 36  
菅根 大幹  
榎木 泰介

トレーニング指導者のためのビジネス論 第8回

大阪のトレーニングジムのある  
整骨院の事例 第2回  
「整骨院とトレーニング指導の相乗効果」 高島 茂誉 38

目指せ、トレーニング指導者の新星!

学内活動調査隊 第11回  
宇都宮アート&スポーツ専門学校 40

専門誌編集部から

モチベーションテクニックを活用した  
ホームページのつくり方② 河辺 雄治 44

専門誌編集部から

大伴茉奈さん  
「脳振盪を正しく知ってほしい」 浅野 将志 45

専門誌編集部から

優れた業績を出すための、たった1つの能力 古屋 武範 46

専門誌編集部から

「医療と保険で、  
フィットネス参加が促されるしくみ」 岩井 智子 47

専門誌編集部から

もう一步を目指す方のための  
「ホエイペプチド」 荒川 大介 48

トレーニング指導者に必要なビジネススキル 第11回

「会費外収入」の考え方 遠藤 一佳 49

上級トレーニング指導者インタビュー Vol.34 小林 幸次

「科学的根拠に基づいたトレーニング指導を」 50

JATI 賛助会員レポート Vol.28

株式会社ダーウィン 51

ニッポン全国 JATI 養成校・養成機関訪問

山梨学院大学 52

総合学園 ヒューマンアカデミー 横浜校 53

JATI継続単位付与問題 54

継続単位の取得・資格の更新についてのお知らせ 56

8支部リレーセミナー

“速く走る”ための方法論 黒須 雅弘 58

8支部だより 59

JATI養成校・養成機関一覧+編集後記 60

JATI継続単位対象セミナー&2016年度年間予定 61

#### 【理事長】

長谷川裕(龍谷大学教授)

#### 【副理事長】

有賀雅史(帝京科学大学教授)

有賀誠司(東海大学教授)

#### 【理事】

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 溪  
デザイン Design OZ

〒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12月(第56号) 定価2,000円+税