

## Contents

- |    |   |    |  |
|----|---|----|--|
| 3  | SPECIAL INTERVIEW<br>大相撲力士・尾車部屋<br><b>豪風 旭氏</b> [前編]<br>聞き手◎有賀 雅史   | 37 | 大阪体育大学大学院 スポーツ医科学研究室から<br><b>スポーツ傷害の発生に関わる<br/>心理的要因とは?</b><br>田中 虹河<br>下河内 洋平<br>小菅 萌   |
| 8  | 新連載 Velocity Based Training (VBT)の理論と実際 第3回<br><b>なぜ今、VBTか? その②</b><br>長谷川 裕                              | 40 | 運動指導者として深化し続けるために 第6回<br><b>睡眠の重要性</b><br>谷 佳織   |
| 12 | 健康・フィットネス・スポーツのための栄養学 第22回<br><b>成長期のスポーツと栄養 その③</b><br>杉浦 克己   | 44 | 足関節捻挫とその予防法について考える 第5回<br><b>足関節捻挫における二次予防の<br/>重要性を国際生活機能分類(ICF)を<br/>基に考える</b><br>寺田昌史 |
| 15 | From Sports Media 第46回<br><b>「ダブル」</b><br>武智 幸徳   | 48 | 競技力向上のメンタルトレーニング 第34回<br><b>アジアのメンタルトレーニング事情 その②</b><br>—アジア南太平洋地区スポーツ心理学会より—<br>高妻 容一   |
| 16 | 現場に活かす! 筋力トレーニングの実技指導 第10回<br><b>レッグエクステンション</b><br>有賀 誠司   | 50 | ジュニア世代へのトレーニング指導 第46回<br><b>ディメンション論について</b><br>三島 隆章                                    |
| 20 | ストレッチングの種類と適応<br><b>スタティックストレッチング<br/>およびダイナミックストレッチングと<br/>それらの組み合わせが<br/>パフォーマンスに及ぼす影響について</b><br>佐野村 学 | 53 | GTK現場で使える機能解剖学 第20回<br><b>ハムストリングスのはなし その③</b><br><b>疾走中の肉離れはどのように起こるのか?</b><br>大山 下 圭悟  |
| 25 | トレーニング指導者のための最新スポーツ科学<br><b>反張膝が水中ドルフィンキックの<br/>パフォーマンスに与える影響</b><br>飯塚哲司                                 | 56 | 現場で生かす運動生理学 第22回<br><b>エネルギー代謝の生理学</b><br>～心拍や乳酸を測ってみる～<br>榎木 泰介                         |
| 26 | トレーニング指導者に必要な摂食障害の知識 第13回<br><b>運動のパフォーマンスに<br/>影響を与える食事</b><br>杉山英子                                      | 60 | 新連載 治療院における運動指導プログラムの展開 第1回<br><b>株式会社ナズーの取り組み</b><br>西川 壘                               |
| 29 | JATI アスリートインタビュー<br><b>自転車競技選手<br/>窪木一茂選手に聞く</b><br>(TEAM BRIDGESTONE cycling)<br>自転車競技の醍醐味とカラダづくり        | 62 | 目指せ、トレーニング指導者の新星! 第22回<br>学内調査隊<br><b>桐蔭横浜大学SST、SSC</b>                                  |
| 34 | エビデンスに基づく腰痛予防を考慮した<br>腰部のトレーニング 第5回<br><b>バードッグ・エクササイズガイド</b><br>小山 貴之                                    | 64 | 専門誌編集部から<br><b>疲労の実体を知ることで<br/>健康対策が変わる②</b><br>河辺 雄治                                    |

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

65 専門誌編集部から  
**池田珠理さん**  
**「日本と世界を結ぶ架け橋をつくりたい」**  
浅野 将志

66 専門誌編集部から  
**多くの「知」を活用して、  
新しい魅力を創出しよう**  
古屋 武範

67 専門誌編集部から  
**次の注目マーケットは、  
整形外科系メディカルフィットネス**  
岩井 智子

68 トレーニング指導者に必要なビジネススキル 第22回  
**個として自立するための考え方 その④**  
**「リーダー」になれ!**  
遠藤 一佳

70 JATI賛助会員レポート Vol.39  
**有限会社クラブクリエイト**

71 上級トレーニング指導者インタビュー Vol.43  
**生田 明広**

72 奨学生インタビュー Vol.2 **徳永 裕紀**

73 ニッポン全国 JATI養成校・養成機関訪問  
**聖泉大学**

74 **学校法人大川学園**  
**大川学園医療福祉専門学校**

75 **IGL医療福祉専門学校**

76 口座振替WEB登録

78 JATI継続単位付与問題

80 JATI資格継続単位

82 8支部リレーセミナー  
**スポーツ医科学の力でアスリートをサポート**  
原 賢二

83 8支部だより

84 JATI養成校・養成機関一覧+編集後記

86 JATI継続単位対象セミナー

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R-body project/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MTG/株式会社LPN/株式会社キットクルー/協和チャック工業株式会社/有限会社クラブクリエイト/株式会社クラブビジネスジャパン/株式会社ザオバ/株式会社サント・ジャパン/一般社団法人ジャパン・アスレティック・トレーナーズ機構/ジャパンライム株式会社/ジョンソンヘルステックジャパン株式会社/株式会社THINKフィットネス/一般社団法人スポーツパフォーマンス分析協会/セノー株式会社/株式会社大修館書店/Titleist Performance Institute/TRX Training Japan株式会社/西川産業株式会社/株式会社ニシ・スポーツ/株式会社パフォーマンスベタージャパン/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/ミューラージャパン株式会社/株式会社ユーフォリア/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

(2018年10月現在) 31社 五十音順

#### 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(静岡産業大学教授)  
川原 貴(元国立スポーツ科学センター センター長、日本臨床スポーツ医学会理事長)  
桜井伸二(中京大学教授)  
鹿倉二郎(順天堂大学客員教授)  
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(日本体育大学名誉教授)  
田口素子(早稲田大学教授)  
平野裕一(法政大学教授)  
福林 徹(有明医療大学特任教授)  
山本利春(国際武道大学教授)  
湯浅景元(元中京大学教授)

五十音順

##### 【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クスコーチ)  
久村 浩(合同会社ベストパフォーマンス代表)  
田村尚之(国立スポーツ科学センター主幹専門職)  
小川恭二(ステージコーチ代表)

##### 【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 下川 祐 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/

2018年10月(第67号) 定価2,000円+税