

Contents

3	SPECIAL INTERVIEW 大相撲力士・尾車部屋 豪風 旭氏 [後編] 聞き手◎有賀 雅史	42	競技力向上のメンタルトレーニング 第35回 世界のメンタルトレーニング 前編 高妻 容一
8	Velocity Based Training (VBT) の理論と実際 第4回 負荷の設定法としての挙上スピード 長谷川 裕	44	ジュニア世代へのトレーニング指導 第47回 内分泌系の発達について 三島 隆章
12	健康・フィットネス・スポーツのための栄養学 第23回 インフルエンザ対策と栄養 杉浦 克己	47	GTK現場で使える機能解剖学 第21回 手と手関節の話 大山 卞 圭悟
15	From Sports Media 第47回 「外国人枠」 武智 幸徳	50	現場で生かす運動生理学 第23回 効率の良いエネルギー代謝とは? 榎木 泰介
16	現場に活かす! 筋力トレーニングの実技指導 第11回 コンセントレーションカール 有賀 誠司	53	トレーニング指導者のための最新スポーツ科学 指導方法と選手の感覚 -競泳のターン動作に関する検討- 飯塚哲司
20	下肢のストレッチングと柔軟性 ハムストリングスの 静的ストレッチングが 柔軟性に及ぼす効果 佐野村 学	54	新連載 PHI Pilatesの理論と実践 第1回 ピラティスの基礎知識 桑原 匠司
25	トレーニング指導者に必要な摂食障害の知識 第14回 若い女性のやせ事情と骨への影響 鈴木(堀田)眞理	56	新連載 治療院における運動指導プログラムの展開 第2回 治療院のシステムと 運動指導者の役割 西川 壘
28	エビデンスに基づく腰痛予防を考慮した 腰部のトレーニング 第6回(最終回) サイドブリッジ・エクササイズガイド 小山 貴之	58	第11回学生トレーニング指導者 研修・交流会REPORT 若手トレーニング指導者に 求められるもの
31	大阪体育大学大学院 スポーツ医科学研究室から F=maからスポーツ傷害予防と パフォーマンス向上のトレーニングを考える 下河内 洋平	62	目指せ、トレーニング指導者の新星! 第23回 学内調査隊 大阪社会体育専門学校ATコース
34	運動指導者として深化し続けるために 第7回 プログラミングとは何か? 谷 佳織	64	専門誌編集部から 疲労の実体を知ること 健康対策が変わる③ 河辺 雄治
38	足関節捻挫とその予防法について考える 第6回 足関節捻挫再発の予防戦略: 足関節捻挫に伴う感覚運動システムの 機能障害に着目して 寺田昌史	65	専門誌編集部から 西山 朋さん 「プロ野球での勤務を終えて」 浅野 将志



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

- 66 専門誌編集部から
**既存顧客を大切に
経営・運営への転換を急げ!**
古屋 武範

- 67 専門誌編集部から
**日本のフィットネス業界
注目動向2018-2019**
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23回
個として自立するための考え方 その⑤
**「小型店」で勝負する
個として自立するための考え方**
遠藤 一佳

- 70 JATI賛助会員レポート Vol.40
**一般社団法人
スポーツパフォーマンス分析協会**

- 72 奨学生インタビュー Vol.3
野口史織

- 73 ニッポン全国 JATI養成校・養成機関訪問
日本経済大学

- 74 **近畿医療専門学校**

- 75 **履正社スポーツ専門学校北大阪校**

- 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
**専門学校における
陸上競技部の取り組み**
横谷政一

- 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&
2018年度年間予定 資格認定事業

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/株式会社パフォームベタージャパン/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12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

表紙=第11回学生トレーニング指導者研修・交流会より(11/11)

〒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12月(第68号) 定価2,000円+税