

## Contents

|    |                                                                                                          |    |                                                                                                 |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3  | SPECIAL INTERVIEW<br>NPO法人 日本健康運動指導士会 会長<br><b>戸松哲男</b> [前編] 聞き手◎有賀 雅史                                   | 38 | 足関節捻挫とその予防法について考える 第7回<br><b>タオルギャザーエクササイズ<br/>について考える</b><br>篠原純司                              |
| 8  | Velocity Based Training (VBT) の理論と実際 第5回<br><b>トレーニング指導者として<br/>避けて通れない<br/>基礎力学のおさらい(1)</b><br>長谷川 裕    | 42 | 競技力向上のメンタルトレーニング 第36回<br><b>世界のメンタルトレーニング 後編</b><br>高妻 容一                                       |
| 11 | From Sports Media 第48回<br><b>「スーパースター」</b><br>武智 幸徳                                                      | 44 | ジュニア世代へのトレーニング指導 第48回<br><b>バランス・トレーニングについて</b><br>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24回<br><b>筋トレとアンチエイジング</b><br>杉浦 克己                                               | 47 | GTK現場で使える機能解剖学 第22回<br><b>筋構築 (Muscle Architecture) の話</b><br>大山 卞 圭悟                           |
| 15 | トレーニング指導者のための最新スポーツ科学<br><b>体幹トレーニングは<br/>腰椎の安定性を高めるか<br/>—ドルフィンキックにおける検討—</b><br>飯塚哲司                   | 50 | 現場で生かす運動生理学 第24回<br><b>高強度出力を維持するための<br/>エネルギー代謝</b><br>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12回<br><b>スタンディングカーフレイズ</b><br>有賀 誠司                                              | 53 | スポーツドクター(産婦人科医)が JATIの資格を取得し、<br><b>女性アスリート支援に立ち上がる!</b><br><b>三國雅人</b> (JA北海道厚生連 札幌厚生病院 産婦人科医) |
| 20 | 下肢のストレッチングと柔軟性<br><b>下腿三頭筋の静的ストレッチングが<br/>柔軟性に及ぼす効果</b><br>佐野村 学                                         | 56 | 新連載 PHI Pilatesの理論と実践 第2回<br><b>運動療法としてのアスリートへの活用<br/>(脊柱・体幹)</b><br>小田島政樹                      |
| 25 | トレーニング指導者に必要な摂食障害の知識 第15回<br><b>日本摂食障害協会の<br/>2年間の活動報告</b><br>鈴木(堀田)眞理                                   | 58 | 治療院における運動指導プログラムの展開 第3回<br><b>症例報告①</b><br><b>～運動と徒手による両面からのアプローチ～</b><br>西川 壘                  |
| 28 | JATIコーチインタビュー<br><b>ラグビー日本代表<br/>太田千尋アシスタントS&amp;Cコーチを直撃<br/>ハイパフォーマンスを具現化するための<br/>トレーニング&amp;リカバリー</b> | 60 | 目指せ、トレーニング指導者の新星! 第24回<br>学内調査隊<br><b>専修学校 熊本YMCA学院<br/>「インバートライ」</b>                           |
| 34 | 運動指導者として深化し続けるために 第8回<br><b>プログラミングの実践</b><br>谷 佳織                                                       | 62 | 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④</b><br>河辺 雄治                                           |
|    |                                                                                                          | 63 | 専門誌編集部から<br><b>川浪洋平さん「僕は頑張らないことに決めた」</b><br>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

64 専門誌編集部から  
**QUEENが教えてくれた3つのEと  
ブランドストーリーをつくる4つの要素**  
古屋 武範

65 専門誌編集部から  
**第3世代AIで、  
デジタルヘルス市場が急拡大へ**  
岩井 智子

66 トレーニング指導者に必要なビジネススキル 第24回  
**個として自立するための考え方 その⑥  
「人材離脱」の問題**  
遠藤 一佳

68 JATI賛助会員レポート Vol.41  
**ジャパンライム株式会社**

70 奨学生インタビュー Vol.4  
**佐藤大典**

71 ニッポン全国 JATI養成校・養成機関訪問  
**東洋大学ライフデザイン学部  
健康スポーツ学科**

72 **今村学園ライセンスアカデミー  
柔道整復トレーナー学科**

73 **はくほう会医療専門学校赤穂校**

74 口座振替WEB登録

76 JATI継続単位付与問題

78 JATI資格継続単位

80 8支部リレーセミナー  
**接骨院における施術をベースに、  
S&Cコーチ、AT、そして  
専門学校の非常勤講師として活動**  
早坂ひとみ

81 8支部だより

82 JATI養成校・養成機関一覧＋編集後記

83 JATI継続単位対象セミナー

## 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 Insutitute／TRX Training Japan株式会社／西川産業株式会社／株式会社ニン・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

(2019年2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  
編集・ライター 光成耕司 下川 祐 デザイン Design OZ

表紙＝第7回日本トレーニング指導学会大会(12/8)・第13回トレーニング指導者研修・交流会(12/9)、及び北海道ワークショップ(12/15：右集合写真)、東北ワークショップ(12/16：左下集合写真)より

〒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/

2019年2月(第69号) 定価2,000円＋税