

## 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> [後編] 聞き手◎有賀 雅史                              | 42 | ジュニア世代へのトレーニング指導 第49回<br><b>Gritについて</b><br>三島 隆章                                       |
| 8  | Velocity Based Training (VBT) の理論と実際 第6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②</b><br>長谷川 裕 | 45 | GTK現場で使える機能解剖学 第23回<br><b>形態と機能のつながり -解剖学を学ぶ意義-</b><br>大山 卞 圭悟                          |
| 12 | 健康・フィットネス・スポーツのための栄養学 第25回<br><b>食育基本法 その①</b><br>杉浦 克己                                             | 48 | 現場で生かす運動生理学 第25回<br><b>基礎研究の紹介<br/>～スポーツ科学の縁の下～</b><br>榎木 泰介                            |
| 15 | From Sports Media 第49回<br><b>「令和の時代」に</b><br>武智 幸徳                                                  | 50 | 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/>-トレーニングの強度による違い-</b><br>飯塚哲司  |
| 16 | 現場に活かす! 筋力トレーニングの実技指導 第13回<br><b>シーティッドロウ</b><br>有賀 誠司                                              | 51 | PHI Pilatesの理論と実践 第3回<br><b>運動療法としての<br/>一般のクライアントへの活用</b><br>日高 秀                      |
| 20 | 殿部筋のトレーニングとその効果<br><b>ヒップスラストが殿部筋や<br/>パフォーマンスに及ぼす影響</b><br>佐野村 学                                   | 54 | 治療院における運動指導プログラムの展開 第4回<br><b>運動指導者目線と治療家目線の壁</b><br>西川 壘                               |
| 25 | トレーニング指導者に必要な摂食障害の知識 第16回<br><b>女性アスリートの無月経</b><br>能瀬 さやか                                           | 56 | 目指せ、トレーニング指導者の新星! 第25回<br>学内調査隊<br><b>日本体育大学トレーナー研究会<br/>(Athletic Training Circle)</b> |
| 29 | 大阪体育大学大学院 スポーツ医・科学研究室から<br><b>片脚スクワットの有用性を<br/>筋力向上の観点から考える</b><br>笹壁和佳奈、下河内洋平                      | 58 | 専門誌編集部から<br><b>疲労の実体を知ること<br/>健康対策が変わる⑤</b><br>河辺 雄治                                    |
| 32 | 運動指導者として深化し続けるために 第9回<br><b>ケアのコンティニウムの実現</b><br>谷 佳織                                               | 59 | 専門誌編集部から<br><b>小宮蓮理さん<br/>「親子や産後の方への<br/>運動指導の難しさと楽しさ」</b><br>浅野 将志                     |
| 36 | 足関節捻挫とその予防法について考える 第8回<br><b>足部における<br/>異常アライメントの要因は?<br/>-筋機能および筋形態に着目して-</b><br>寺田 昌史             | 60 | 専門誌編集部から<br><b>グリーンな組織で、<br/>テクノロジー×人を<br/>融合したサービスを創造する</b><br>古屋 武範                   |
| 40 | 競技力向上のメンタルトレーニング 第37回<br><b>現場での心理的サポート</b> 前編<br>高妻 容一                                             |    |                                                                                         |

- 61 専門誌編集部から  
**フィットネス産業も  
「アフターデジタル」へ**  
岩井 智子
- 62 トレーニング指導者に必要なビジネススキル 第25回  
**個として自立するための考え方 その⑦**  
**組織は「不満だらけ」である**  
遠藤 一佳
- 64 JATI賛助会員レポート Vol.42  
**株式会社プロティア・ジャパン**
- 66 奨学生インタビュー Vol.5  
**吉永竜斗志**
- 67 ニッポン全国 JATI養成校・養成機関訪問  
**神奈川大学人間科学部**  
**人間科学科スポーツ健康コース**
- 68 **国際東洋医療学院**
- 69 **河原医療福祉専門学校**
- 70 口座振替WEB登録
- 72 JATI継続単位付与問題
- 74 JATI資格継続単位
- 76 8支部リレーセミナー  
**県体育協会と**  
**地域体育施設の連携による**  
**選手強化のための取り組み**  
井口文雄
- 77 8支部だより
- 78 JATI養成校・養成機関一覧+編集後記
- 82 JATI継続単位対象セミナー



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

## 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/株式会社ダーウィン/株式会社大修館書店/Titleist Performance Insitute/TRX Training Japan株式会社/西川株式会社/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

(2019年4月現在) 32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  
編集・ライター 光成耕司 下川 祐 デザイン Design OZ

表紙=2019.3.16~17 日本健康運動指導士会・JATI共催  
「トレーニング指導スキルアップ講習会」(中央の集合写真、及び上と右の大写真)、  
2019.3.23 北海道支部ワークショップ(右下の集合写真)

〒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4月(第70号) 定価2,000円+税