

Contents

3	SPECIAL INTERVIEW TOTO陸上競技部監督、 (公社)日本トライアスロン連合 公式コメンテーター 山本光宏 [後編] 聞き手◎有賀 雅史	40	トレーニング指導者に必要な摂食障害の知識 第20回 摂食障害の認知行動療法(CBT-E)から学ぶ① 食生活を整える 小原 千郷
8	Velocity Based Training (VBT)の理論と実際 第10回 最新VBT研究① =PBTよりも少ないトレーニング量でより大きな効果= 長谷川 裕	43	アスリートと再生医療シリーズ Vol.I 再生医療と皮下脂肪のユニークな関係 岩畔 英樹
11	From Sports Media 第53回 「選手第一」 武智 幸徳	46	運動指導者として深化し続けるために 第13回 近位の安定性と遠位の可動性 谷 佳織
12	健康・フィットネス・スポーツのための栄養学 第29回 チームスポーツ(球技系)の栄養 杉浦 克己	50	競技力向上のメンタルトレーニング 第41回 世界の動向 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17回 ディッピング 有賀 誠司	52	ジュニア世代へのトレーニング指導 第53回 骨密度について 三島 隆章
20	トレーニング指導者のための最新スポーツ科学 フルマラソンが下肢筋に与える影響 飯塚哲司	55	GTK現場で使える機能解剖学 第27回 歩行のはなし 大山 卞 圭悟
21	海外レポート 2019 ASCA International Conference on Applied Strength & Conditioning 曾我部晋哉	58	現場で生かす運動生理学 第29回 エネルギー代謝で 考える「野球」 榎木 泰介 山崎 樹
24	膝関節屈曲・伸展動作時の膝関節のバイオメカニクス スクワットやレッグプレス時の 膝関節にかかる力について 佐野村 学	62	治療院における運動指導プログラムの展開 第8回 症例報告 ～変形性股関節症に対する徒手と運動によるアプローチ～ 西川 晃
30	新連載 「絶対的金メダリストを育てる!」思考 連載開始にあたって(総論) 加藤健志	64	第12回学生トレーニング指導者 研修・交流会 レポート
33	第14回トレーニング指導者研修・交流会レポート ・基調講演「アスリートの栄養サポート ～TOKYO 1964からTOKYO2020～」 ・ラグビーのハイパフォーマンスと コンディショニング」	68	目指せ、トレーニング指導者の新星! 第29回 学内調査隊 中部学院大学
		70	上級トレーニング指導者インタビュー Vol.46 辻 龍大
		71	FIA通信 FCMが求めるものは、 フィットネスビジネスの共通技能! 菰沢 靖彦



健康日本21 全国連絡協議会の会員です

- 72 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⑨**
河辺 雄治
- 73 専門誌編集部から
**川口拓也さん
「自分がトレーニングジムを開業する意味」**
浅野 将志
- 74 専門誌編集部から
新規事業を創出するための要諦
古屋 武範
- 75 専門誌編集部から
**世界のトレンドから考察する
2020年の日本のトレーニング動向**
岩井 智子
- 76 トレーニング指導者に必要なビジネススキル 第29回
**個として自立するための考え方 その⑪
続:「強いチーム」が明確にしていること②**
遠藤 一佳
- 78 JATI賛助会員レポート Vol.46
株式会社 THINKフィットネス
- 80 ニッポン全国 JATI養成校・養成機関訪問
**作新学院大学・
作新学院大学女子短期大学部**
- 81 **大原スポーツ公務員専門学校 松本校**
- 82 JATI継続単位付与問題
- 84 8支部リレーセミナー
**トレーニング指導者が
フィットネスクラブ支配人として
店舗運営に携わっている事例紹介**
田村 憲一
- 85 8支部だより
- 86 JATI養成校・養成機関一覧＋編集後記
- 88 JATI継続単位対象セミナー＋
2019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LPN／株式会社キットクルー／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／サンテプラス株式会社／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／医療法人再生会そばじまクリニック／株式会社大修館書店／Titleist Performance Insutitute／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12月現在) 28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グスコーチ)
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 コンディショニング課 主幹)
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／光成耕司 ライター／下川 祐、飯塚さき デザイン／Design OZ

表紙＝2019年10月27日開催 JATI北海道学生トレーニング指導研修・交流会
('Vol.74' の右2枚の写真)
2019年11月10日開催 JATI全国学生トレーニング指導者研修交流会

〒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12月(第74号) 定価2,000円＋税