

Contents

3	SPECIAL INTERVIEW ハイパフォーマンススポーツセンター ハイパフォーマンス戦略部、 2012年ロンドン・オリンピック男子フルーレ団体 銀メダリスト 千田健太 [前編] 聞き手◎有賀 雅史	39	From Sports Media 第56回 「新たな日常に向けて」 武智 幸徳
9	新理事長就任挨拶 有賀雅史(帝京科学大学教授)	40	トレーニング指導者に必要な摂食障害の知識 第23回 邦訳:アスリートのコーチ& トレーナーのための ガイドブックのご紹介① 鈴木 真理
10	新連載 筋生理学から考えるレジスタンストレーニングプログラム 第1回 まず「標準プログラム」から考えよう ～その生理学的根拠とエビデンス～ 石井 直方	43	運動指導者として深化し続けるために 第16回 専門性に対する価値とは 谷 佳織
14	健康・フィットネス・スポーツのための栄養学 第32回 ベジタリアンとスポーツ 杉浦 克己	48	2020年度 通常総会 報告
18	現場に活かす! 筋力トレーニングの実技指導 第20回 ケーブルクロスオーバー 有賀 誠司	49	GTK現場で使える機能解剖学 第30回 腱鞘と滑液包のはなし 大山 卞 圭悟
22	緊急レポート リモートトレーニング指導を円滑に進めるために 知っておきたいこと リモート指導の危険性と対処法 栗若伸一、木下恒司	53	JATI企画協力の新刊書 『アスリートのための解剖学』 著者インタビュー大山 卞 圭悟
26	トレーニングの複眼的探究 スクワット時の筋活動とキネマティクスの性差 スクワット動作時の男女の下肢の 筋電図活動の違いと スクワットフォームの特徴 佐野村 学	55	現場で生かす運動生理学 第32回 スポーツ・運動活動の再開 榎木 泰介
32	「絶対的金メダリストを育てる!」思考 第3回 強い身体をつくる! ② 胸、肩、腕、脇周り、そして背中を太く強く 加藤 健志	58	スポーツ現場に役立つ疲労/損傷の理解 第2回 疲労のコントロール ～ガジェットの活用～ 山口 翔大
35	R-bodyが目指すトレーニング指導のカタチ 第2回 R-bodyで提供するサービスとは 高田 章史	62	上級トレーニング指導者インタビュー Vol.49 角田 有佑
		63	FIA通信 存在意義 菰沢 靖彦
		64	専門誌編集部から この困難な状況の今だからこそ、 できることがある② 河辺 雄治

65 専門誌編集部から
野田尚宏さん
「自転車競技のトレーニングに携わって」
浅野 将志

66 専門誌編集部から
フィットを目指せ
古屋 武範

67 専門誌編集部から
**アフターコロナに向けて、
ピボットして成長する**
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32回
個として自立するための考え方 その14
**新型コロナ後に
求められているジムとは**
遠藤 一佳

70 JATI賛助会員レポート Vol.49
株式会社ニシ・スポーツ

71 ニッポン全国 JATI養成校・養成機関訪問
倉敷芸術科学大学

72 **姫路ハーベスト医療福祉専門学校**

74 JATI継続単位付与問題

76 8支部リレーセミナー
現場経験から学ぶ
～コーチとして、トレーナーとして～
庄司 拓

77 8支部だより

78 JATI養成校・養成機関一覧＋編集後記

79 JATIインフォメーション

80 JATI継続単位対象セミナー＋
2020年度 年間予定 資格認定事業

JATI賛助会員一覧

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／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
生会そびまクリニック／株式会社大修館書店／Titleist Performance
Institute／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／ミ
ューラージャパン株式会社／株式会社モントルー／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

(2020年6月現在) 25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

【名誉会長】

長谷川 裕(龍谷大学教授)

【参与】

伊坂忠夫(立命館大学教授)
石井直方(東京大学特任研究員)
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】

有賀 雅史(帝京科学大学教授)

【副理事長】

有賀 誠司(東海大学教授)
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)

【理事】

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)
島 典広(東海学園大学教授)

【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 デザイン／Design OZ

表紙写真＝「運動指導者として深化し続けるために」(右中央)、「R-bodyが
目指すトレーニング指導のカタチ」(右下)、「現場に活かす! 筋力トレーニ
ングの実技指導」(左上)の連載より

〒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/

2020年6月(第77号) 定価2,000円＋税