

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 [後編] 聞き手◎有賀 雅史
- 8 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2回
**トレーニング効果を
どうやって測り比較し予測するか**
石井 直方
- 12 健康・フィットネス・スポーツのための栄養学 第33回
コロナ対策と栄養
杉浦 克己
- 16 現場に活かす! 筋力トレーニングの実技指導 第21回
トランクカールとシットアップ
有賀 誠司
- 20 新連載 スポーツコンディショニング入門 第1回
体幹の姿勢制御の基礎知識と方法
下河内洋平、笹壁和佳奈
- 24 トレーニング指導者のためのプロテイン講座
**深化し続けるプロテイン市場と
今後の展望**
取材協力◎株式会社 明治
- 28 トレーニングの複眼的探究
スクワットトレーニングと下肢の筋肥大
**スクワットトレーニングの
しゃがむ深さの違いが
下肢の骨格筋量などに
及ぼす影響について**
佐野村 学
- 36 「絶対的金メダリストを育てる!」思考 第4回
強い身体をつくる! ③
競技動作を意識したトレーニング
加藤 健志
- 39 From Sports Media 第57回
「拍手の効用」
武智 幸徳
- 40 R-bodyが目指すトレーニング指導のカタチ 第3回
**R-body projectが考える
トレーナー育成について**
荒井 秀幸
- 44 トレーニング指導者に必要な摂食障害の知識 第24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②**
鈴木 真理
- 47 運動指導者として深化し続けるために 第17回
**効果的で効率的なコーチングキューを
使いこなすために**
谷 佳織
- 52 特別付録
明治スポーツ栄養レター
- 69 現場で生かす運動生理学 第33回
筋肥大とトレーニング負荷について
榎木 泰介、山崎 駿
- 72 GTK現場で使える機能解剖学 第31回
キネティックチェーンのはなし
大山 卞 圭悟
- 76 スポーツ現場に役立つ疲労/損傷の理解 第3回
**疲労度チェッカーとしての心拍の利用
～自律神経の状態を心拍データから探る～**
山口 翔大
- 80 上級トレーニング指導者インタビュー Vol.50
沼部 早紀子
- 81 FIA通信
今を乗り越えるために、学び、挑む
蕨沢 靖彦
- 82 専門誌編集部から
**病気予防や健康長寿につながる
“心のフィットネス” ①**
河辺 雄治

Official Sponsor



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

83 専門誌編集部から
中務正幸さん
「壁を使ったエクササイズについて提案」
浅野 将志

84 専門誌編集部から
**コーポレート・トランスフォーメーションに
取り組もう**
古屋 武範

85 専門誌編集部から
**世界のフィットネスクラブは
マスクの義務化にどのように対応しているか**
岩井 智子

86 トレーニング指導者に必要なビジネススキル 第33回
個として自立するための考え方 その15
**ビジネスのオンライン化で
もっとも重要な考え方**
遠藤 一佳

88 JATI賛助会員レポート Vol.50
ライフ・フィットネス・ジャパン株式会社

89 ニッポン全国 JATI養成校・養成機関訪問
大阪国際大学

90 **日本工学院八王子専門学校**

92 JATI継続単位付与問題

94 8支部リレーセミナー
**トレーニング指導者として
「進化する顧客」にどう向き合うか**
鹿間 宏海

95 8支部だより

96 JATI養成校・養成機関一覧+編集後記

97 JATIインフォメーション

98 JATI継続単位対象セミナー+
2020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8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(東京大学名誉教授)
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】

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クスコーチ)

【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 副委員長／田村尚之 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

表紙写真＝「R-bodyが目指すトレーニング指導のカたち」(中央)、「現場に
活かす! 筋力トレーニングの実技指導」(左下)の連載より。右下の写真はオ
ンラインによる支部長会議の様子

〒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8月(第78号) 定価2,000円+税