

Contents

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 3 | SPECIAL INTERVIEW
日本大学スポーツ科学部専任講師、
JOCアスリート委員会委員長、富士通所属
澤野大地
[前編] 聞き手◎有賀 雅史 | 38 | トレーニング指導者のためのプロテイン講座
飲料タイプ「ザバスMILK PROTEIN」の
 開発経緯とマーケティング戦略 |
| 6 | 緊急提言
アンチ・ドーピングの意識を高めよう!
日本トレーニング指導者協会 | 41 | 短期リレー連載
トレーニングをもっと広く、もっと深く考える 第2回
移動を段階的に学ぶための考え方:
 様々なエクササイズをシリアルにデザインする
朝倉 全紀 |
| 10 | 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3回
負荷強度と筋肥大効果の関係を
 再考する①
石井 直方 | 46 | トレーニング指導者に必要な摂食障害の知識 第26回
ダンサー・アスリートの食事指導
 2. RED-Sおよび摂食障害の予防
染原 風生 |
| 14 | 健康・フィットネス・スポーツのための栄養学 第35回
ケガの回復と栄養
杉浦 克己 | 50 | 「絶対的金メダリストを育てる!」思考 第7回
トレーニングプログラムを立てる!①
 「金メダルを獲るためのトレーニングデッサン」
 “素晴らしい絵を描こう!”
加藤 健志 |
| 20 | 現場に活かす! 筋力トレーニングの実技指導 第23回
フロントレイズ
有賀 誠司 | 54 | R-bodyが目指すトレーニング指導のカタチ 第5回
外部企業とR-bodyの共同事業の実例
川田 真琴 |
| 24 | 新連載
トレーニング指導に活かす最新トレーニング情報 第1回
レジスタンストレーニングの最新情報
菅野 昌明 | 58 | 運動指導者として深化し続けるために 第19回
すぐ始められる
 弾性リコイルのトレーニング方法
谷 佳織 |
| 26 | スポーツコンディショニング入門 第3回
体幹トレーニングの理論と方法①
下河内 洋平、笹壁 和佳奈 | 63 | 現場で生かす運動生理学 第35回
運動時のエネルギー源「筋グリコーゲン」
榎木 泰介 |
| 29 | From Sports Media 第59回
「マラドーナ」
武智 幸徳 | 66 | GTK現場で使える機能解剖学 第33回
キネティックチェーンのはなし その③
 スプリント
大山 卞 圭悟 |
| 30 | 指導現場で使える!
わかりやすいトレーニングサイエンス 第2回
同等の総負荷量で実施する
 単関節と多関節の
 レジスタンストレーニングが
 体組成、心肺機能、筋力に及ぼす影響
研究・国際委員会 | 70 | スポーツ現場に役立つ疲労/損傷の理解 第5回
骨格筋疲労の発生部位とそのメカニズム
山口 翔大 |
| 32 | トレーニングの複眼的探究
大胸筋の各種筋力トレーニングとその効果
 ベンチプレスとプッシュアップの
 筋電図活動の違いと
 トレーニング効果について
佐野村 学 | 73 | FIA通信
ウィズコロナから
 ポストコロナの時代への対応
菰沢 靖彦 |
| | | 74 | 学内調査隊 第31回
北海道アスレティックトレーナー
 研究センター |

- 76 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”③**
河辺 雄治
- 77 専門誌編集部から
**松田繁樹さん
「サッカーでプライオメトリクスが
取り入れられるように」**
浅野 将志
- 78 専門誌編集部から
**ノンカスタマーに着目し、
新規入会者の獲得を**
古屋 武範
- 79 専門誌編集部から
**新しい生活様式への行動変容で、
需要が高まるフィットネスプログラム**
岩井 智子
- 80 トレーニング指導者に必要なビジネススキル 第35回
**リアル、オンラインを問わないビジネスの本質 その②
こんなオンラインビジネスはやめよう！**
遠藤 一佳
- 82 ニッポン全国 JATI養成校・養成機関訪問
平成医療学園専門学校
- 83 **東海医療科学専門学校 柔道整復科**
- 84 JATI賛助会員レポート Vol.52
ミラーフィット株式会社
- 86 JATI継続単位付与問題
- 88 8支部リレーセミナー
**高地トレーニングにおける
コンディショニング・リカバリーサポート**
谷口 耕輔
- 89 8支部だより
- 90 JATI養成校・養成機関一覧+編集後記
- 92 JATIインフォメーション
- 94 JATI継続単位対象セミナー

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／株式会社キッドクルー／株式会社クラブビジネスジャパン／株式
会社ザオバ／株式会社サクト・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
生会そぼじまクリニック／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／ミラーフィット株式会社／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12月現在) 26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

〒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/

表紙写真＝左上写真：R-bodyが展開するコンディショニングコーチ育成の指導風景、右下写真：日本健康運動指導士会2020年度 第11回本部講習会愛知会場(JATI共催)

2020年12月(第80号) 定価2,000円+税