

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
[後編] 聞き手◎有賀 雅史
- 8 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4回
**負荷強度と筋肥大効果の関係を
再考する②**
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36回
遺伝子ドーピング
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24回
ベントオーバーサイドレイズ
有賀 誠司
- 20 トレーニング指導に活かす最新トレーニング情報 第2回
**筋肥大と
アスリートのパフォーマンスとの関係**
菅野 昌明
- 23 From Sports Media 第60回
「リモート五輪」
武智 幸徳
- 24 スポーツコンディショニング入門 第4回
体幹トレーニングの理論と方法②
下河内 洋平、笹壁 和佳奈
- 28 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3回
**せん断波エラストグラフィからみた
筋スティフネスに及ぼす加齢の影響**
研究・国際委員会委員 島 典広
- 30 トレーニングの複眼的探究
**大胸筋の筋力トレーニングと性差
プッシュアップとベンチプレスにおける
最大反復回数や
筋電図活動などの性差と特徴**
佐野村 学
- 36 R-bodyが目指すトレーニング指導のカタチ 第6回(最終回)
**R-bodyが考える、
今後トレーナーに求められること。
そして、今後の展望について**
鈴木 岳
- 39 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3回(最終回)
**動作を分解していくと何が見えるか
—より深い動作理解のためのバイオメカニクスの視点—**
得原 藍
- 42 トレーニング指導者に必要な摂食障害の知識 第27回
**ダンサー・アスリートの食事指導
3. 摂食障害治療における、
ダンサー・アスリートの
トレーニング再開の目安**
染原 風生
- 46 「絶対的金メダリストを育てる!」思考 第8回
トレーニングプログラムを立てる!②
**「金メダルを獲るためのトレーニングデッサン」
プログラム作成の実際**
加藤 健志
- 50 運動指導者として深化し続けるために 第20回
グレイインスティチュートの学び
谷 佳織
- 55 現場で生かす運動生理学 第36回
筋肥大と有酸素能力
榎木 泰介
- 58 GTK現場で使える機能解剖学 第34回
キネティックチェーンのはなし その④
スローイングと体幹
大山 卞 圭悟
- 62 スポーツ現場に役立つ疲労/損傷の理解 第6回
**骨格筋疲労の発生部位とそのメカニズム
～細胞膜興奮機構の疲労～**
山口 翔大
- 65 FIA通信
**第8回フィットネスクラブ・マネジメント
技能検定試験結果が発表されました!**
蕨沢 靖彦

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

- 66 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” ④**
河辺 雄治
- 67 専門誌編集部から
**森下 茂さん
「エッセイを執筆してわかったこと」**
浅野 将志
- 68 専門誌編集部から
スマートに、ドライブを
古屋 武範
- 69 専門誌編集部から
生まれ変わる、世界のフィットネス業界
岩井 智子
- 70 トレーニング指導者に必要なビジネススキル 第36回
**リアル、オンラインを問わないビジネスの本質 その③
巷のオンライン講座の問題点**
遠藤 一佳
- 72 ニッポン全国 JATI養成校・養成機関訪問
**マロニエ医療福祉専門学校
リハビリテーション学部**
- 73 **米田柔整専門学校**
- 74 **沖縄リゾート&スポーツ専門学校**
- 75 JATI賛助会員レポート Vol.53
ミューラー・ジャパン株式会社
- 76 JATI継続単位付与問題
- 78 8支部リレーセミナー
**コロナ禍における活動自粛中の
コンディショニング維持と再開後の
傷害発生について**
吉沢厚志
- 79 8支部だより
- 80 JATI養成校・養成機関一覧+編集後記
- 82 JATIインフォメーション
- 84 JATI継続単位対象セミナー

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 Insitute／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

(2021年2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(豊田合成ハンドボール部Blue Falcon ストレngths&コンディショニングコーチ)
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ngths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 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=右上及び中央の写真=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(2020年11月28日、JATI共催)

2021年2月(第81号) 定価2,000円+税