

Contents

3	SPECIAL INTERVIEW 元スポーツ庁長官、 1988年ソウル・オリンピック100m背泳ぎ金メダリスト、 順天堂大学教授 鈴木大地 [前編] 聞き手◎有賀 雅史	36	トレーニングの複眼的探究 プッシュアップ動作とキネティクス さまざまなプッシュアップ時の 筋電図活動と床反力について 佐野村 学
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5回 加圧トレーニングと スロートレーニングの動物モデル 石井 直方	44	トレーニング指導者に必要な摂食障害の知識 第28回 運動に及ぼす脂質の影響 杉山 英子
12	健康・フィットネス・スポーツのための栄養学 第37回 リカバリー その① 杉浦 克己	48	「絶対的金メダリストを育てる!」思考 第9回 トレーニングプログラムを立てる!③ 「金メダルを獲るための トレーニングデッサン! “フィジカルトレーニング プログラムの組み方” ピリオダイゼーション(期分け) 加藤 健志
17	From Sports Media 第61回 「バブルの中のスポーツ」 武智 幸徳	52	運動指導者として深化し続けるために 第21回 ファンクショナルトレーニングとは? 谷 佳織
18	新連載 コーチとアスリートのための「こころ」の強化書 第1回 メンタルトレーニング事始め 土屋裕睦	57	基礎から学ぶ運動生理学 第1回 運動生理学への誘い 榎木 泰介
22	現場に活かす! 筋力トレーニングの実技指導 第25回 アップライトロウ 有賀 誠司	60	GTK現場で使える機能解剖学 第35回 体幹の屈曲と屈曲弛緩現象 大山 卞 圭悟
26	トレーニング指導に活かす最新トレーニング情報 第3回 筋肥大はアスリートの筋力や パワーの向上に貢献するのか? 菅野 昌明	64	スポーツ現場に役立つ疲労/損傷の理解 第7回 骨格筋疲労の発生部位とそのメカニズム ～収縮装置の疲労～ 山口 翔大
29	スポーツコンディショニング入門 第5回 体幹トレーニングの理論と方法③ 下河内 洋平、笹壁 和佳奈	67	FIA通信 2020年度フィットネスクラブ・マネジメント 技能検定試験結果! 荻沢 靖彦
32	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4回 マラソンレースシューズの ランニング時の エネルギーコストの比較 研究・国際委員会委員 山内 武	68	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”⑤ 河辺 雄治



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

69 専門誌編集部から 牛島詳力さん 「連載を終えて——投球障害からの復帰と 再受傷予防のために」

浅野 将志

70 専門誌編集部から 空気を読むな、空気をつくれ

古屋 武範

71 専門誌編集部から Withコロナの最新グローバルトレンド

岩井 智子

72 トレーニング指導者に必要なビジネススキル 第37回 リアル、オンラインを問わないビジネスの本質 その④ 有名人がやっていることを 真似てはいけない理由

遠藤 一佳

74 ニッポン全国 JATI養成校・養成機関訪問 国際総合学園 アップルスポーツカレッジ

75 日本健康医療専門学校ライフケア学科

76 学校法人尚徳館 日本プロスポーツ専門学校

77 JATI賛助会員レポート Vol.54 セノー株式会社

78 JATI継続単位付与問題

80 8支部リレーセミナー ボブスレー日本代表 ストレングス& コンディショニングサポート

大石 博暁

81 8支部だより

82 JATI養成校・養成機関一覧+編集後記

83 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

株式会社ウエスカ 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
Insitute／有限会社トライ・ワークス／株式会社ニシ・スポーツ／株
式会社バ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

(2021年4月現在) 27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 ストレングス&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 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＝右上の写真：連載「運動指導者として深化し続けるために」より、下の写真：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(JATI共催)より

2021年4月(第82号) 定価2,200円(税込)