

Contents

- | | |
|---|---|
| <p>3 SPECIAL INTERVIEW
筑波大学体育系 教授、日本オリンピック委員会理事
山口 香
[前編] 聞き手◎有賀 雅史</p> <p>7 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
[後編] 聞き手◎有賀 雅史</p> <p>12 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6回
トレーニング容量と筋肥大効果：
何セット行うのがベストか？
石井 直方</p> <p>16 健康・フィットネス・スポーツのための栄養学 第38回
リカバリー その②
杉浦 克己</p> <p>20 From Sports Media 第61回
「記者会見」
武智 幸徳</p> <p>21 新連載
コーチとアスリートのための「こころ」の強化書 第2回
自己への気づき
土屋裕睦</p> <p>26 現場に活かす！筋力トレーニングの実技指導 第26回
ショルダーシュラッグ
有賀 誠司</p> <p>30 トレーニング指導に活かす最新トレーニング情報 第4回
中高齢者の
パフォーマンス改善のための
パワーやRFDの重要性
菅野 昌明</p> <p>33 スポーツコンディショニング入門 第6回
体幹トレーニングの理論と方法④
下河内 洋平、笹壁 和佳奈</p> <p>37 カラダを動かすときの脂肪の代謝を高め、体脂肪を減らす
体脂肪低減効果の独自アミノ酸ミックス
「ARFアミノ酸」の誕生！</p> | <p>40 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
プロフェッショナルサッカー選手の
前十字靭帯再建手術後の
競技復帰時における
大腿四頭筋の筋力および
機能的パフォーマンス
研究・国際委員会委員 下河内 洋平</p> <p>43 トレーニングの複眼的探究
スクワットとレッグプレストレーニングの効果
スクワットと
レッグプレストレーニングにおける
大腿部や体幹部の筋電図活動の違いと
パフォーマンスなどに及ぼす影響
佐野村 学</p> <p>49 トレーニング指導者に必要な摂食障害の知識 第29回
食を拒む・食におぼれる心：
摂食障害は摂食調節機構の障害か その①
摂食調節の脳内機構
香山 雪彦</p> <p>52 「絶対的金メダリストを育てる！」思考 第10回
トレーニングプログラムを立てる！④
「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”
メゾサイクルの場合
加藤 健志</p> <p>56 運動指導者として深化し続けるために 第22回
オンラインプログラムの定着と将来性
谷 佳織</p> <p>61 基礎から学ぶ運動生理学 第2回
「限界」を探求する その①
榎木 泰介</p> <p>64 GTK現場で使える機能解剖学 第36回
Leg Lift と Back Lift
大山 卞 圭梧</p> <p>68 スポーツ現場に役立つ疲労/損傷の理解 第8回(最終回)
骨格筋疲労/
損傷の発生部位とそのメカニズム
～収縮装置の損傷～
山口 翔大</p> |
|---|---|



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

- 71 FIA通信
ビトウィーンの視点を大切に
菺沢 靖彦
- 72 専門誌編集部から
**健康長寿のためには、
「腸内細菌との共生」がカギ①**
河辺 雄治
- 73 専門誌編集部から
**越田専太郎さん
「対談企画『パフォーマンステストとは
何であるのか』の書籍化に際して」**
浅野 将志
- 74 専門誌編集部から
スケールか、スモールか
古屋 武範
- 75 専門誌編集部から
**アウトドアトレーニングが、
ジムの新たな価値に**
岩井 智子
- 76 トレーニング指導者に必要なビジネススキル 第38回
**リアル、オンラインを問わないビジネスの本質 その⑤
トレーナー、インストラクターは
「弱者の戦略」を徹底せよ！**
遠藤 一佳
- 78 ニッポン全国 JATI養成校・養成機関訪問
リリーこども&スポーツ専門学校 健康スポーツ学科
- 79 **流通科学大学 人間社会学部人間健康学科**
- 81 JATI賛助会員レポート Vol.54
有限会社トライ・ワークス
- 82 JATI継続単位付与問題
- 84 8支部リレーセミナー
コロナ禍における専門学校教育について
阿部 航太郎
- 85 8支部だより
- 86 JATI養成校・養成機関一覧+編集後記
- 87 JATIインフォメーション
- 88 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／株式会社キッククルー／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／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6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、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＝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6月(第83号) 定価2,200円(税込)