

Contents

- 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
[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7回
**セット間休息時間の問題：
長い方がよいのか短い方がよいのか？**
石井 直方
- 12 新連載
トレーニング指導者のためのパフォーマンス測定と評価
第1回
連載を始めるにあたって
長谷川 裕
- 16 健康・フィットネス・スポーツのための栄養学 第39回
チートデイは有効か？
杉浦 克己
- 20 コーチとアスリートのための「こころ」の強化書 第3回
行動変容のための目標設定
土屋裕睦
- 26 現場に活かす！筋力トレーニングの実技指導 第27回
**ライニングトライセプス
エクステンション**
有賀 誠司
- 30 トレーニング指導に活かす最新トレーニング情報 第5回
ーRFDに関与する要因とは？ー
菅野 昌明
- 33 スポーツコンディショニング入門 第7回
肩関節複合体のコンディショニング①
下河内 洋平、笹壁 和佳奈
- 36 スペシャル・レポート②
**エビデンスを取得し、登場した新VAAM
研究開発秘話とアスリートの声**
- 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6回
**3食でたんぱく質を均等に摂取すると
健康な若年男性の
レジスタンス運動による
筋肥大が増強される**
研究・国際委員会委員 山口 太一
- 43 From Sports Media 第62回
「コロナ禍の五輪」
武智 幸徳
- 44 トレーニングの複眼的探究
**女子アスリートのプライオメトリックトレーニングとその効果
女子アスリートを対象とした
プライオメトリックトレーニングが
ジャンプパフォーマンスに及ぼす影響**
佐野村 学
- 50 トレーニング指導者に必要な摂食障害の知識 第30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②**
人間の特殊な状況
香山 雪彦
- 54 「絶対的金メダリストを育てる！」思考 第11回
**TOKYO2020オリンピックを終えて——
金メダル続出の快進撃と新種目の衝撃！**
加藤 健志
- 58 運動指導者として深化し続けるために 第23回
成功のための環境づくり：聞き取る能力
谷 佳織
- 62 GTK現場で使える機能解剖学 第37回
肘関節のはなし
大山 卞 圭悟
- 66 基礎から学ぶ運動生理学 第3回
「限界」を探索する その②
榎木 泰介、宮田 誠
- 69 FIA通信
**TOKYO2020オリンピックが閉幕し、
TOKYO2020パラリンピックが開幕する。**
蕨沢 靖彦
- 70 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②**
河辺 雄治
- 71 専門誌編集部から
**弘田雄士さん
「一般向け書籍を執筆して」**
浅野 将志

- 72 専門誌編集部から
**ポストコロナ時代に求められる
真のモデル**
古屋 武範
- 73 専門誌編集部から
**米国のフィットネス市場動向
2020年の壊滅的な状況を
生き延びたジムは、どれくらいあるのか？**
岩井 智子
- 74 トレーニング指導者に必要なビジネススキル 第39回
**リアル、オンラインを問わないビジネスの本質 その⑥
お客さんに「継続的成果」を提供せよ！**
遠藤 一佳
- 76 ニッポン全国 JATI養成校・養成機関訪問
**国際ビジネス公務員大学校
ビジネス分野スポーツビジネス科**
- 77 **中和医療専門学校 柔道整復科**
- 78 **鹿児島医療福祉専門学校
理学療法学科**
- 79 JATI賛助会員レポート Vol.56
株式会社 クラブビジネスジャパン
- 80 JATI継続単位付与問題
- 82 8支部リレーセミナー
**広い世代が気軽に利用・相談しやすい
環境づくりを目指して**
須藤 奈保
- 83 8支部だより
- 84 JATI養成校・養成機関一覧+編集後記
- 85 JATIニュース
- 86 JATIインフォメーション
- 88 JATI継続単位対象セミナー



Sport in Life



健康日本21

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

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8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 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=Velocity-Based Resistance Training

2021年8月(第84号) 定価2,200円(税込)