

Contents

- 3 **SPECIAL INTERVIEW**
一般社団法人 日本サーフィン連盟 副理事長、
強化本部長
宗像富次郎
[前編] 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8回
**最適なトレーニング頻度：
毎日行ってはいけないのか？**
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2回
指導現場でRFDを測定するには
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40回
栄養サポートのあり方(1988ソウル五輪以降)
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4回
あがりの予防と対処法
土屋裕睦
- 25 From Sports Media 第62回
「SHO TIME」
武智 幸徳
- 26 現場に活かす！筋力トレーニングの実技指導 第28回
ダンベルベンチプレス
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6回
ーRFDのためのトレーニング①ー
菅野 昌明
- 33 スポーツコンディショニング入門 第8回
**肩関節複合体の
コンディショニング②**
下河内 洋平、笹壁 和佳奈
- 36 明治独自素材のエビデンスから紐解く
“ホエイペプチド”の魅力
三谷 結美
- 39 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7回
**筋力トレーニング後の習慣的な
冷水浴の実施は
筋力トレーニング効果および筋への
シグナル伝達を抑制する**
研究・国際委員会委員 笠原 政志
- 42 トレーニングの複眼的探究
女子ユースアスリートの
プライオメトリックトレーニングとその効果
**女子ユース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などに及ぼす影響**
佐野村 学
- 48 トレーニング指導者に必要な摂食障害の知識 第31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③**
依存行動としての摂食障害
香山 雪彦
- 52 「絶対的金メダリストを育てる！」思考 第12回
SPEED& POWER Training
「強く大きくした筋を、スピード&パワーが発揮できる筋へ！」
加藤 健志
- 56 運動指導者として深化し続けるために 第24回
**成功のための環境づくり：
教育とエンパワーメント**
谷 佳織
- 60 GTK現場で使える機能解剖学 第38回
肘関節のはなし その②
大山 卞 圭悟
- 64 基礎から学ぶ運動生理学 第4回
エネルギー代謝と競技特性
榎木 泰介
- 67 FIA通信
イノベーションの好機到来！
菰沢 靖彦



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

- 68 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③**
河辺 雄治
- 69 専門誌編集部から
**佐藤裕務さん
『バレーボール選手のための
トレーニング書籍を執筆して』**
浅野 将志
- 70 専門誌編集部から
「部分」より「全体」を大切に
古屋 武範
- 71 専門誌編集部から
**ステイホームでの「免疫機能低下」による
健康二次被害と、その予防**
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40回
**リアル、オンラインを問わないビジネスの本質 その⑦
お客さんと交流しないビジネスは減じる**
遠藤 一佳
- 74 ニッポン全国 JATI養成校・養成機関訪問
**大東文化大学
スポーツ・健康科学部スポーツ科学科**
- 75 **関西福祉大学社会福祉学部**
- 77 JATI賛助会員レポート Vol.57
株式会社草思社
- 78 JATI継続単位付与問題
- 80 8支部リレーセミナー
トレーナーを育成するミッション
福村 崇将
- 81 8支部だより
- 82 JATI養成校・養成機関一覧+編集後記
- 84 JATIインフォメーション
- 86 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ORG0／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／株式会社草思社／医療法人再生会そぼまクリニック／株式会社大修館書店／Titleist Performance Insititute／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

(2021年10月現在) 29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／山崎裕史典

〒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10月(第85号) 定価2,200円(税込)