

Contents

- 3 **SPECIAL INTERVIEW**
株式会社ルネサンス 取締役常務執行役員
ヘルスケア事業本部 本部長、シナプソロジー研究所 所長
望月美佐緒
[前編] 聞き手◎有賀 誠司
- 7 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
[後編] 聞き手◎有賀 雅史
- 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9回
**長期的プログラムへのヒント：
(I)筋再生系と「筋メモリー」**
石井 直方
- 16 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3回
**エリートパワーリフターは
なぜVBTを採用し始めているのか？**
長谷川 裕
- 20 健康・フィットネス・スポーツのための栄養学 第41回
健康寿命を阻む因子①メタボ
杉浦 克己
- 24 コーチとアスリートのための「こころ」の強化書 第5回
リラクゼーションのすすめ
土屋裕睦
- 30 現場に活かす！筋力トレーニングの実技指導 第29回
**体幹の側屈動作のエクササイズ
～ライイングサイドベントとダンベルサイドベント～**
有賀 誠司
- 34 トレーニング指導に活かす最新トレーニング情報 第7回
ーRFDのためのトレーニング②ー
菅野 昌明
- 37 スポーツコンディショニング入門 第9回
**肩関節複合体のコンディショニング③
肩甲骨のエクササイズ**
下河内 洋平、笹壁 和佳奈
- 40 世界に挑戦するトップアスリートから学ぶ
食事プログラムとプロテイン活用術①
三谷 結美
- 43 From Sports Media 第63回
「変異型」
武智 幸徳
- 44 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8回
**健康な成人のレジスタンストレーニングが、
体脂肪率、脂肪量、内臓脂肪に及ぼす影響：
システムティックレビューとメタ分析**
研究・国際委員会委員長 菅野 昌明
- 47 トレーニングの複眼的探究
男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
男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や
スプリントなどに及ぼす影響
佐野村 学
- 54 トレーニング指導者に必要な摂食障害の知識 第32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④
**自己評価の低さと、
その人たちをどのように受け止めるか**
香山 雪彦
- 58 「絶対的金メダリストを育てる！」思考 第13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！」②**
加藤 健志
- 62 運動指導者として深化し続けるために 第25回
「ファシアシステム」って何？ パート①
谷 佳織
- 66 GTK現場で使える機能解剖学 第39回
肘関節のはなし その③
大山 卞 圭悟
- 70 基礎から学ぶ運動生理学 第5回
乳酸は名脇役 !?
榎木 泰介
- 74 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④**
河辺 雄治



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

75

専門誌編集部から

山下貴司さん**「多裂筋の魅力を伝えたい」**

浅野 将志

76

専門誌編集部から

土俵の真ん中で相撲をとる

古屋 武範

77

専門誌編集部から

**2021年に急増した小規模ジムの、
今後とは**

岩井 智子

78

トレーニング指導者に必要なビジネススキル 第41回
リアル、オンラインを問わないビジネスの本質 その7**会費を払っているけれど
サービスを受けていないという
メンバーをゼロにせよ！**

遠藤 一佳

80

FIA通信

人生90年時代のコロナインパクト

葦沢 靖彦

81

JATI賛助会員レポート Vol.58

株式会社ネットマーケティング

82

ニッポン全国 JATI養成校・養成機関訪問

東京健康科学専門学校

83

折尾愛真短期大学**経済科スポーツマネジメントコース**

84

JATI継続単位付与問題

86

8支部リレーセミナー

部活動のトレーニング指導に携わること

津田 達也

87

8支部だより

88

JATI養成校・養成機関一覧+編集後記

91

JATIインフォメーション

92

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／株式会社草思社／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 Insititute／有限会社トライ・ワーク
ス／東レエンジニアリング株式会社／株式会社ニシ・スポーツ／株式会
社ネットマーケティング／株式会社パフォーマンスベタージャパン／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12月現在) 31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／山崎裕史華

〒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＝左の集合写真：日本健康運動指導士会2021年度 第7回本部講
習会 愛知会場(JATI共催)より

2021年12月(第86号) 定価2,200円(税込)