

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
[後編] 聞き手◎有賀 誠司
- 10 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10回
**長期的プログラムへのヒント：
(2)「筋メモリー」を
ピリオダイゼーションに応用する**
石井 直方
- 14 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4回
**得られた測定値の変化の大きさに
意味があると言うためには？**
長谷川 裕
- 18 健康・フィットネス・スポーツのための栄養学 第42回
健康寿命を阻む因子②ロコモ
杉浦 克己
- 23 From Sports Media 第64回
「スポーツ漫画」
武智 幸徳
- 24 コーチとアスリートのための「こころ」の強化書 第6回
心と身体をつなぐイメージトレーニング
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30回
**スプリットスクワットと
シングルレッグスクワット**
有賀 誠司
- 36 トレーニング指導に活かす最新トレーニング情報 第8回
ーRFDのためのトレーニング③ー
菅野 昌明
- 40 スポーツコンディショニング入門 第10回
バランストレーニング①
下河内 洋平、笹壁 和佳奈
- 44 新連載 スポーツの認知脳科学 第1回
認知脳科学とはなにか？
柏野牧夫
- 48 プロテインは理想のカラダづくりに役立つ！
ニューノーマル時代の運動とプロテイン
三谷 結美
- 51 特別企画 備えあれば憂いなし
トレーニング指導者のための課税講座
いよいよ令和5年10月1日からスタート！
インボイス制度の概要を知る
内田 正啓
- 58 トレーニングの複眼的探究
プライオメトリックトレーニングとその効果
**プライオメトリックトレーニングが
ジャンプや
スプリントパフォーマンスなどに
及ぼす効果と
パフォーマンスの即時的
および経時的変化**
佐野村 学
- 66 トレーニング指導者に必要な摂食障害の知識 第33回
女性アスリートと摂食障害
高木 洲一郎
- 70 「絶対的金メダリストを育てる！」思考 第14回
**Specialized Training For Power Swimming
スペシャルパワートレーニング①**
加藤 健志
- 74 運動指導者として深化し続けるために 第26回
細胞外基質：液体の環境
谷 佳織
- 78 GTK現場で使える機能解剖学 第40回
筋収縮の生理学的特性
大山 卞 圭悟
- 81 基礎から学ぶ運動生理学 第6回
基礎は応用に化し、応用は基礎に帰す
榎木 泰介
- 84 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⑤**
河辺 雄治
- 85 専門誌編集部から
**石田合威さん
「米国サッカーチームに
スポーツサイエンティスト兼
アシスタントパフォーマンスコーチとして勤務」**
浅野 将志

Official Sponsor



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

86

専門誌編集部から
**キャンペーンに際して、
大切にしたいこと**

古屋 武範

87

専門誌編集部から
ピラティス業界の最新事情2022

岩井 智子

88

トレーニング指導者に必要なビジネススキル 第42回
リアル、オンラインを問わないビジネスの本質 その9

第6波の今、やるべきこと！

遠藤 一佳

90

FIA通信
**2021年度
フィットネスクラブ・マネジメント
技能検定結果からの考察**

菰沢 靖彦

91

JATI賛助会員レポート Vol.59
東レエンジニアリング 株式会社

92

学内調査隊 第31回
**山梨学院大学
学生アスレティック・トレーナー部**

94

JATI継続単位付与問題

96

8支部リレーセミナー
**～トレーニングとケアの融合～
スピッツェン・パフォーマンスの実践**

多田久剛

97

8支部だより

98

JATI養成校・養成機関一覧+編集後記

99

JATIインフォメーション

100

JATI継続単位対象セミナー

※「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」は
都合により休載いたします。（編集部）

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ORG／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／ミューラージャバ
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 (2022年2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／山崎裕美華

〒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＝右上及び左下の写真：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

2022年2月(第87号) 定価2,200円(税込)