

Contents

3	SPECIAL INTERVIEW NeO LACROSSE CLUB 大石陽子、辻リカ子 [前編] 聞き手◎有賀 雅史	42	短期集中連載 第3回(最終回) ルネサンス運動支援センターの取り組み 高野敦子、太田悠貴
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11回 トレーニングによる筋肥大に関わる新規メカニズム: (I)リボソームの増加と遺伝子のエピジェネティック修飾 石井 直方	46	スポーツの認知脳科学 第4回 カーブボール錯覚 柏野 牧夫
12	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7回 RSImodによる爆発的筋力と競技特異的なジャンプ能力の強化 「より高く」だけではなく 「より速く、かつより高く」跳ぶ能力の測定と評価② 長谷川 裕	50	トレーニングの複眼的探究 方向転換動作スピードと下肢の筋力との関係について 佐野村 学
17	From Sports Media 第67回 「羽生結弦の決意表明」 武智 幸徳	56	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11回 Steadiness Trainingは前十字靭帯再建術後9カ月間において従来の理学療法では筋力向上効果が示されなかった大腿四頭筋において筋力および自己申告によるアウトカムを改善する 研究・国際委員会委員 下河内 洋平
18	健康・フィットネス・スポーツのための栄養学 第45回 環境問題と栄養 杉浦 克己	58	新連載 “女性トレーニング指導者”インタビュー 須藤奈保——初志貫徹
22	現場に活かす! 筋力トレーニングの実技指導 第33回 シーティッドダンベルカールとインクラインダンベルカール 有賀 誠司	64	“シリアス・フィットネス”への誘い 第3回 トレーニング研究所の果たす役割 鈴木 雅
26	カラダづくりの味方に カゼイン素材のプロテイン活用法 三谷 結美	68	「絶対的金メダリストを育てる!」思考 第17回 Nutrition coaching② 食事を制するための事前準備 加藤 健志
28	コーチとアスリートのための「こころ」の強化書 第9回 メンタルリハーサル 試合に向けた心理的準備 土屋 裕睦	72	運動指導者として深化し続けるために 第29回 結合組織への力学的ローディング 谷 佳織
34	トレーニング指導に活かす最新トレーニング情報 第11回 —RFDのためのトレーニング⑥— 菅野 昌明	77	実践レポート 東京オリンピック・パラリンピックのアスリート指導に関わって—シリーズ③— 檜崎 教子、平田 昂大、黒澤 亮介、伊藤 寛記
38	スポーツコンディショニング入門 第13回 方向転換動作の基礎知識と試合に向けたコンディショニング① 下河内 洋平、笹壁 和佳奈	82	GTK現場で使える機能解剖学 第43回 「腰の回転」の正体—腰をひねる— 大山 卞 圭悟
		85	基礎から学ぶ運動生理学 第9回 子どもとスポーツ 発育・発達期の適切な運動量とは 榎木 泰介



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

- 88 専門誌編集部から
インストラクターを大切に
古屋 武範
- 89 専門誌編集部から
メンタルを整える食事と運動
岩井 智子
- 90 専門誌編集部から
小菅亨さん
「ケアラーの健康を保つための運動指導を提供」
浅野 将志
- 91 FIA通信
進化するための行動
菰沢 靖彦
- 92 トレーニング指導者に必要なビジネススキル 第45回
リアル、オンラインを問わないビジネスの本質 その⑫
「新コロ禍にも対応した、利益率の高いビジネス」の考え方
遠藤 一佳
- 94 上級トレーニング指導者インタビュー Vol.53
大輪 大介
- 95 JATI賛助会員レポート Vol.62
喜多機械産業株式会社
- 96 学内調査隊 第34回
新潟医療福祉大学
学友会アスレティックトレーナー部
- 98 JATI継続単位付与問題
- 100 8支部リレーセミナー
トレーニングプログラム立案時に考えていること
伊礼 健太朗
- 101 8支部だより
- 102 JATI養成校・養成機関一覧＋編集後記
- 103 JATIインフォメーション
- 104 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

株式会社イジット／株式会社ウエサカ 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ORGIO／喜多機械産業株式会社／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／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／セノー株式会社／株式会社草思社／株式会社大修館書店／東レエンジニアリング株式会社／有限会社トライ・ワークス／株式会社ニシ・スポーツ／株式会社ネットマーケティング／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／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8月現在) 25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 誠司(東海大学教授)

【理事長代理】

有賀 雅史(帝京科学大学教授)

【副理事長】

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)
佐野村 学(帝京大学准教授)

【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／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＝北海道支部スペシャルワークショップ「エキセントリック運動の理論と実践」(7/3)より

2022年8月(第90号) 定価2,200円(税込)