

Contents

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 3 | SPECIAL INTERVIEW
NeO LACROSSE CLUB
大石陽子、辻リカ子
〔後編〕聞き手◎有賀 雅史 | 44 | トレーニングの複眼的探究
急速な180°方向転換動作時の
キネマティクスとキネティクス
佐野村 学 |
| 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12回
トレーニングによる
筋肥大に関わる新規メカニズム:
(2)リボソームの増加を
ピリオダイゼーションに応用する
石井 直方 | 50 | 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12回
セット間の休息時間が
高強度ベンチプレスエクササイズ
のトレーニング量に及ぼす影響
研究・国際委員会委員 山口 太一 |
| 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8回
選手に「理不尽だ」と言わせないための
インターバル走トレーニング強度の決め方
最大有酸素性スピードの測定に基づく
相対的な走速度の決定と
トレーニング管理(I)
長谷川 裕 | 52 | 新連載 “女性トレーニング指導者”インタビュー 第2回
沼部 早紀子
——女性AATIとしての矜持 |
| 18 | 健康・フィットネス・スポーツのための栄養学 第46回
環境問題と栄養 その②
杉浦 克己 | 58 | “シリアス・フィットネス”への誘い 第4回
トレーニングの素晴らしさと
意義を発信し続ける
ゴールドジムの意気軒昂
荒川 大介 |
| 22 | 現場に活かす! 筋力トレーニングの実技指導 第34回
バックエクステンションと
ヒップエクステンション
有賀 誠司 | 62 | 「絶対的金メダリストを育てる!」思考 第18回
Nutrition coaching③
食事に対する考えとその実態を探ろう!
加藤 健志 |
| 26 | コーチとアスリートのための「こころ」の強化書 第10回
ストレスマネジメントと心の成長
土屋 裕睦 | 66 | 運動指導者として深化し続けるために 第30回
力学的ローディングの
段階的なプロGRESSION:
組織に動きを提供する
谷 佳織 |
| 32 | トレーニング指導に活かす
最新トレーニング情報 第12回
—RFDのためのトレーニング⑦—
菅野 昌明 | 70 | From Sports Media 第68回
「二刀流の完成」
武智 幸徳 |
| 38 | スポーツコンディショニング入門 第14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②
下河内 洋平、笹壁 和佳奈 | 71 | 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④—
松本 慶吾、永松 邦夫、山地 延佳、神田 潤一 |
| 40 | スポーツの認知脳科学 第5回
熟練した打者にだけ起きる錯覚
柏野 牧夫 | 76 | GTK現場で使える機能解剖学 第44回
あらためて体幹の役割を考える
大山 下 圭悟 |
| | | 79 | 基礎から学ぶ運動生理学 第10回
長距離ランナーにおける
筋トレの有効性
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

- 82 専門誌編集部から
**『コロナ下を生き抜き、これから
成長していくために大切になる5つのこと』**
古屋 武範
- 83 専門誌編集部から
**日本屈指のスポーツドクターが注目する、
整形外科的メディカルフィットネス動向**
岩井 智子
- 84 専門誌編集部から
**森永祐子さん
「フリーランスの記者、編集者として
スポーツコーチング&
トレーニングを追いかける」**
浅野 将志
- 86 FIA通信
基本を知る大切さ
韭沢 靖彦
- 87 新連載 「がん専門運動指導士」ニュース①
がん患者にとっての「体力づくり」の意義
石野田 神
- 88 トレーニング指導者に必要なビジネススキル 第46回
**リアル、オンラインを問わないビジネスの本質 その⑬
「アラフォー世代」は変革の行動を起こせ！**
遠藤 一佳
- 90 上級トレーニング指導者インタビュー Vol.54
能城 裕哉
- 91 JATI賛助会員レポート Vol.63
サンテプラス株式会社
- 92 学内調査隊 第35回
ココサポ (Kokoro Trainers Club)
- 94 JATI継続単位付与問題
- 96 8支部リレーセミナー
発達性協調運動障害とトレーニング指導者
丸山陽介
- 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

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ORGO／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／株式会社サンクト・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パロ社／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10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、森永裕子 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＝集合写真：九州・沖縄支部 第40回ワークショップ(8/28)、左上
の写真：近畿支部 第45回ワークショップ(9/18)より

2022年10月(第91号) 定価2,200円(税込)