

Contents

- 3 **SPECIAL INTERVIEW**
2012年ロンドンオリンピック48kg級銀メダリスト、
2016年リオデジャネイロオリンピック48kg級銅メダリスト、
いちごウエイトリフティング部コーチ
三宅宏実
[後編] 聞き手◎有賀 雅史
- 8 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16回
こうすればできる！
選手一人ひとりの走能力に合わせた
インターバル走トレーニング
長谷川 裕
- 13 トレーニング指導者として知っておきたい
スポーツ事故・傷害の予防と救急対応 第6回
皮膚に傷のあるケガの救急対応
(創傷処置・止血法)
山本 利春、清水 伸子
- 18 健康・フィットネス・スポーツのための栄養学 第54回
災害時の栄養
杉浦 克己
- 22 新連載 「人生のパフォーマンス」を向上させるCREED
PERFORMANCEの取り組み 第1回
クリードパフォーマンス発足に至る
ストーリーとビジョン
友岡 和彦
- 25 From Sports Media 第76回
「若いやつほど、すごい」
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42回
シーティッドトランクカールと
スタンディングトランクカール
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19回
ーボディメイクと健康のための
レジスタンストレーニングの科学①ー
菅野 昌明
- 34 スポーツの認知脳科学 第13回
脳内で動作をシミュレーションする
内部モデル
柏野 牧夫
- 38 ～ケガを防ぐ、命を守る～
転倒予防とマネジメントの理論と実際 第4回
バランスの出発点
「足」からアプローチする
曾我部 晋哉
- 43 GTK現場で使える機能解剖学 第52回
ドローインとブレーシング
大山 卞 圭悟
- 46 トレーニングの複眼的探究
ロコモティブシンドローム評価法の
策定経緯
佐野村 学
- 52 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20回
健常成人の関節可動域改善に向けた
ストレッチングとフォームローリングの比較
研究・国際委員会委員 笠原 政志
- 56 運動指導者として深化し続けるために 第36回
力学的ローディングの
段階的なプログレッション：
爆発的な力の発揮とレジリエンス
谷 佳織
- 59 来日記念インタビュー
ナボゾ開発者/米国足病医
エミリー・スプリカル博士に聞く
トレーニング指導に生かしたい
足の知識とその感覚の磨き方
- 62 「絶対的金メダリストを育てる！」思考 第26回
“巧みさ”を発達させる「神経-筋回路」
ニューロマスキュラートレーニング Vol.②
加藤 健志
- 68 “女性トレーニング指導者”インタビュー 第10回
田中美季
チームスポーツにおける
トレーニング指導に邁進
- 74 基礎から学ぶ運動生理学 第18回
運動生理学の基礎・基本
「心臓」を知る
榎木 泰介

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

78

専門誌編集部から

自らの思いを大切に

古屋 武範

79

専門誌編集部から

健康経営がもたらす

トレーニング指導者の新たな可能性

岩井 智子

80

専門誌編集部から

菊地 淳さん

「地域の部活動をサポートしていく中で 気づいたこと」

浅野 将志

81

FIA通信

苦手なことに挑戦する意味

韭沢 靖彦

82

「がん専門運動指導士」ニュース⑨

『がんと大阪マラソン』

石野田 神

83

上級トレーニング指導者インタビュー Vol.60

志田 誠剛

84

養成校・養成機関訪問

熊本保健科学大学

86

トレーニング指導者に必要なビジネススキル 第54回

「小規模予防型ジム」が日本を変える! ⑥

私たちの業界には

「うわべだけの指導」でも

活動できる甘さがないか……。

遠藤 一佳

88

JATI継続単位付与問題

90

8支部リレーセミナー

第1回佐賀国スポを成功させるために

真鍋 繁

91

8支部だより

92

JATI養成校・養成機関一覧+編集後記

93

JATIインフォメーション

94

JATI継続単位対象セミナー

※「グッドコーチへの道標」は都合により休載いたします。

オフィシャルスポンサー 株式会社 明治

JATI賛助会員一覧

株式会社アズウィンド/株式会社イジット/VALD/株式会社vit/
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ONI/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/クルル株式会社(パーソナルジム
eviGym)/株式会社ザオパ/株式会社サント・ジャパン/サンデプ
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/株式
会社Japan Insider/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/SK8INSOLL株式会社/株式会社スマートスタート
(REAXION)/セノー株式会社/株式会社草思社/株式会社大修館
書店/株式会社タニタ/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

(2024年2月現在) 33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(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(東京大学名誉教授、早稲田大学名誉教授)

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、森永祐子
デザイン/山崎裕実華

〒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=左上:九州・沖縄支部 第43回ワークショップ(23/12/17)、左上から2枚目:
北海道支部 第46回ワークショップ(1/28)、右上小:関東支部 第35回ワークショップ
(1/21)、右下大:第18回トレーニング指導者研修会(23/12/3)より

2024年2月(第99号) 定価2,200円(税込)