



contents

SPECIAL INTERVIEW

エディー・ジョーンズ氏 聞き手◎有賀雅史 **3**

SPECIAL INTERVIEW

片山梨絵氏 [後編] 聞き手◎有賀雅史 **6**

リコンディショニングの科学
コンディショニングの測定評価実践例
新入生を対象としたスポーツ外傷・障害予防のための
整形外科的メディカルチェック 山本利春 笠原政志 **10**

特別寄稿
アミノ酸摂取による
スポーツパフォーマンスへの影響 藤田 聡 **14**

遺伝子要因を考慮したコンディショニング⑩
遺伝がすべてなのか? 運動効果の可能性 家光素行 **16**

最新トレーニング科学
スクワットはどこまで曲げるべきか?
垂直跳びの跳躍高に及ぼすフルVSクォータースクワットの
効果に関する研究からの教訓 長谷川裕 **18**

ファンクショナルトレーニング再考
中国の体カトレーニング事情 小林敬和 **20**

女子アスリートへのトレーニング指導～マラソン、長距離～
マラソン、長距離の場合 山内 武 **22**

ジュニア世代へのトレーニング指導
第12回 「リズムトレーニングについて」 三島隆章 **24**

ジャンプ力再考
ジャンプ力5回シリーズのまとめ 岩崎由純 **26**

コアトレーニング (体幹筋トレーニング)
第7回 競技特性に沿ったコアトレーニング 大塚 潔 **30**

トレーニングプログラムの実例
野球における捕球動作の準備力 大菅貴広 **32**

アスリートのための「食べる」トレーニング
第11回 野球
上原浩治選手の栄養サポート 岩切佳子 **34**

from Sports Media
第12回 「体罰」 武智幸徳 **37**

トレーニング指導のためのメンタルトレーニング
第12回 体罰・パワハラ問題 高妻容一 **38**

JATI 東日本大震災復興支援特別部会 活動報告
福島県Jヴィレッジフィットネスジムへの
トレーニング機器提供 青島大輔 **40**

トレーニング指導者のための最新スポーツ科学
ソチオリンピックに向けた諸外国の取り組み 久保田潤 **42**

Report from JISS 国立スポーツ科学センターレポート
トレーニング指導者として 守田 誠 **43**

トレーニング指導者のためのビジネス論
フリーランスのパーソナルトレーナーとして③ 鑄山和裕 **44**

トレーニング指導者のためのモチベーションテクニック
第3回 運動継続を促す処方とは 中野ジェームズ修一 **46**

特別寄稿
第7回 トレーニング指導者研修・交流会レポート 久保田潤 **48**

第1回 日本トレーニング指導学会大会
レポート&抄録集 **51**

復興支援連載 東日本大震災
復興への運動からのアプローチ 永井隆太郎 **80**

専門誌編集部から
SNSで"発信力"を持つにはどうしたらいいか?② 河辺雄治 **82**

専門誌編集部から
書いてみてわかること 浅野将志 **83**

専門誌編集部から
成長に必要な3つの視点 古屋武範 **84**

専門誌編集部から
マイクロジム、次なる挑戦 岩井智子 **85**

フィットネス機器業界から
トレーニング機器の歴史と変遷 太田 賢 **86**

JATI 賛助会員レポート Vol.6
ジョンソンヘルステックジャパン **87**

トップアスリートの目
今後に向けてのトレーニング方針 山田幸代 **88**

競技コーチの目
第6回 求められる人 諸隈直樹 **90**

フィットネスクラブの目
スポーツクラブ(運営企業)側から見た
求められるトレーナーとは? 谷 賢造 **91**

上級指導者インタビュー VOL.11 鈴木章介
動きのポイントを選手本人が考える指導を **93**

ニッポン全国 JATI 養成校・養成機関訪問
名古屋リゾート&スポーツ専門学校 **94**
こころ医療福祉専門学校 **95**

8支部リレーセミナー 近畿支部
ラグビーストレngth&コンディショニングコーチを
取り巻く多くのツールに関して 牧野慎二 **96**

8支部だより
北海道支部、東北支部、北信越支部、関東支部、東海支部、近畿支部、
中国・四国支部、九州・沖縄支部 **97**

JATI継続単位付と問題 **98**

JATI養成校・養成機関一覧+編集後記 **100**

特定非営利活動法人 日本トレーニング指導者協会

【参与】

伊坂忠夫(立命館大学教授)	川原 貴(国立スポーツ科学センター統括研究部長)	田口素子(早稲田大学准教授)
石井直方(東京大学教授)	桜井伸二(中京大学教授)	平野裕一(国立スポーツ科学センタースポーツ科学研究部長)
井上 力(井上整形外科院長)	鹿倉二郎(順天堂大学教授、ジャパン・アスレティックトレーナーズ機構顧問)	福林 徹(早稲田大学教授)
魚住廣信(元平成スポーツトレーナー専門学校校長)	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)	山本利春(国際武道大学教授)
小澤治夫(東海大学教授)	関口 脩(日本体育大学教授)	湯浅景元(中京大学教授)

五十音順

【理事長】

窪田 登(早稲田大学名誉教授、吉備国際大学名誉教授)

【理事】

長谷川裕(龍谷大学教授)
有賀雅史(帝京科学大学教授)
有賀誠司(東海大学教授)
菅野昌明(愛知学院大学ラグビー部コンディショニング・ディレクター)
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ンクスコーチ)
久村 浩(合同会社ベストパフォーマンス代表)

【監事】

山内 武(大阪学院大学教授)
福守研二(大福企画主宰)

・オフィシャルスポンサー



・JATI賛助会員一覧

株式会社イノアックリビング	株式会社THINKフィットネス	株式会社日本プランニングシステム
株式会社ウエサカ ティー・イー	スポーツクラブNAS株式会社	株式会社ブラボーグループ
株式会社ウエニ貿易	スリーエムヘルスケア株式会社	株式会社プロアバンセ
エスアンドシー株式会社	株式会社大修館書店	株式会社プロティア・ジャパン
株式会社キッククルー	TRX Training Japan株式会社	三菱レイオン・クリンスイ株式会社
株式会社ザオバ	株式会社トモ	ライフ・フィットネス・ジャパン株式会社
ジャパンライム株式会社	西川産業株式会社	有限会社ラウンドフラット
ジョンソンヘルステックジャパン株式会社	株式会社ニシ・スポーツ	(2013年2月現在) 24社 五十音順
	日本シグマックス株式会社	