

# JATI EXPRESS

Vol. **55** 2016 October  
2016年10月発行(第55号)

特定非営利活動法人  
日本トレーニング指導者協会機関誌

## Contents

Official Sponsor

**VAAM 2AVAS**

オフィシャルスポンサー

### 株式会社 明治

JATI賛助会員一覧

アースエンジニアリング株式会社／株式会社イノアックリビング／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MTG／株式会社LPN／株式会社キョクレー／協和チャック工業株式会社／CLIMB Factory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／ジョンソンヘルステックジャパン／株式会社THINKフィットネス／スポーツデータバンク株式会社／セノー株式会社／株式会社大修館書店／Titleist Performance Institute／TRX Training Japan株式会社／テクノジムジャパン株式会社／西川産業株式会社／株式会社ニシ・スポーツ／日本シグマックス株式会社／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／株式会社プロアバンセ／株式会社プロティア・ジャパン／株式会社マグマス／三菱レイヨン・クリンスイ株式会社／ミューラー・ジャパン株式会社／株式会社メガスポーツ／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／株式会社ルネサンス

(2016年10月現在) 33社 五十音順



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

## SPECIAL INTERVIEW

大阪大学大学院医学系研究科 健康スポーツ科学教授、医学博士

### 中田 研氏

[後編]

聞き手◎有賀雅史

3

健康・フィットネス・スポーツのための栄養学 第10回

瞬発系と持久系

杉浦 克己

8

筋力トレーニング・ベーシックエクササイズ指導法 第4回

スクワットの指導

有賀 誠司

11

トレーニング指導者に役立つ歯科知識 その3

マウスガードの基礎知識

下里武巳

14

トレーニング指導者に必要な摂食障害の知識 第1回

社団法人日本摂食障害協会からのご挨拶

鈴木(堀田)真理

16

片脚スクワットトレーニング

Bulgarian split squatとその効果

佐野村 学

18

動作パターンに基づくトレーニング入門 その3

感覚運動システム／姿勢vs.動作

上松 大輔

21

トレーニング指導者のための最新スポーツ科学

オリンピックに向けたコーチ育成、  
オリンピックを活用したコーチ育成

久保田 潤

24

Report from JISS JISS 最新活動レポート

スポーツビデオデータベースの活用

三浦 智和

25

競技力向上のメンタルトレーニング 第22回

自信をつける(後編)

高妻 容一

26

大阪体育大学大学院 スポーツ医科学研究室から

投球動作における前額面上の体幹の傾きが  
投球パフォーマンスや  
投球障害発生に及ぼす影響

栗野 聡  
下河内 洋平

28

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】

窪田 登(早稲田大学名誉教授、吉備国際大学名誉教授)

【参与】

伊坂忠夫(立命館大学教授)

石井直方(東京大学教授)

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(東海大学特任教授)

川原 貴(国立スポーツ科学センター センター長)

桜井伸二(中京大学教授)

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)

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(日本体育大学特任教授)

田口素子(早稲田大学教授)

平野裕一(法政大学教授)

福林 徹(早稲田大学教授)

山本利春(国際武道大学教授)

湯浅景元(中京大学教授)

五十音順

ジュニア世代へのトレーニング指導 第34回

「スプリント能力向上の  
トレーニングについて」 三島 隆章 30

GTK 現場で使える機能解剖学

足のはなし(その4) 大山 卞 圭悟 34

現場で生かす運動生理学

マラソンの競技特性を  
エネルギー代謝で考えると 砂場 優里子  
菅根 大幹  
榎木 泰介 36

トップアスリートを栄養面からフォローアップ

“栄養サポート”の現場から  
リオオリンピック金メダリスト 酒井健介  
金藤理絵選手(競泳女子:200m平泳ぎ)への (城西国際大学薬学部  
医療薬学科准教授  
臨床栄養学研究室) 38

若手トレーニング指導者からの発信

チェコ視察レポート  
~Dynamic Neuromuscular Stabilization(DNS)の  
臨床応用について~ 西川 壘 40

From Sports Media 第34回

「2020年東京五輪」 武智 幸徳 43

トレーニング指導者のためのビジネス論 第7回

大阪のトレーニングジムのある  
整骨院の事例 第1回  
「整骨院とトレーニング指導の相乗効果」 高島 茂登 44

目指せ、トレーニング指導者の新星!

学内活動調査隊 第10回  
帝京大学 46

専門誌編集部から

モチベーションテクニックを活用した  
ホームページの作り方① 河辺 雄治 48

専門誌編集部から

橋本紘希さん  
「心肺蘇生法を経験し、備えが大事だと知る」 浅野 将志 49

専門誌編集部から

80%が参加するフィットネスを創造しよう 古屋 武範 50

専門誌編集部から

2020に向けて、トレーナーができること 岩井 智子 51

専門誌編集部から

日本トップクラスのボディビルダー  
24人の減量食を大公開 荒川 大介 52

トレーニング指導者に必要なビジネススキル 第10回

「ビジネスの基本」はお客さま数を増やすこと 遠藤 一佳 53

データで見るフィットネスマーケット 第8回

消費者はボス Vol.8  
FDB WEB調査報告 第8回 ターゲット・マーケティング 中編 守下 訓正 54

上級トレーニング指導者インタビュー Vol.33 寺嶋正人

「その人の人生を明るくするトレーニング指導を」 57

JATI 賛助会員レポート Vol.27

協和チャック工業株式会社 58

ニッポン全国 JATI 養成校・養成機関訪問

JAPANサッカーカレッジ 59

JATI継続単位付与問題 60

継続単位の取得・資格の更新についてのお知らせ 62

8支部リレーセミナー

「大学・教育機関でのトレーニング指導者」 小川将司 64

8支部だより 65

JATI養成校・養成機関一覧+編集後記 66

JATI継続単位対象セミナー&2016年度年間予定 67

#### 【理事長】

長谷川裕(龍谷大学教授)

#### 【副理事長】

有賀雅史(帝京科学大学教授)

有賀誠司(東海大学教授)

#### 【理事】

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グスコーチ)

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)

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  
委員 久保田潤 吉田裕和  
ライター 吉田 漢  
デザイン Design OZ

〒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/

発行 2016年10月(第55号)定価2,000円+税

※今号は2016年7月からの役職を表示しています