

Contents

- 3 **SPECIAL INTERVIEW**
一般社団法人
ジャパン・アスレティックトレーナーズ機構(JATO)会長
中新井田 敦子
[前編] 聞き手◎有賀 雅史
- 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13回(最終回)
**数理モデルを用いた
トレーニング効果のシミュレーション**
石井 直方
- 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9回
**この冬から取り組みたい
合理的インターバル走トレーニング法
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(2)**
長谷川 裕
- 17 From Sports Media 第69回
「カタールのW杯」
武智 幸徳
- 18 健康・フィットネス・スポーツのための栄養学 第47回
サッカーの栄養に関する一考察
杉浦 克己
- 22 現場に活かす! 筋力トレーニングの実技指導 第35回
ブルガリアンスクワット
有賀 誠司
- 26 コーチとアスリートのための「こころ」の強化書 第11回
**ソーシャルサポートの活用:
競技環境の最適化のために**
土屋 裕睦
- 32 トレーニング指導に活かす最新トレーニング情報 第13回
—RFDのためのトレーニング⑧—
菅野 昌明
- 37 スポーツコンディショニング入門 第15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③**
下河内 洋平、笹壁 和佳奈
- 40 スポーツの認知脳科学 第6回
バッティング中の打者の視線
柏野 牧夫
- 44 トレーニングの複眼的探究
**方向転換動作とスポーツ傷害
急速な方向転換動作時の
下肢関節にかかる負荷と
スポーツ傷害との関係**
佐野村 学
- 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13回
**筋力トレーニングが
青少年の睡眠の質に及ぼす影響**
研究・国際委員会委員 笠原政志
- 54 “女性トレーニング指導者”インタビュー 第3回
塩島 絵未 指導力とクイックリフト—錬磨の日々—
- 60 “シリアス・フィットネス”への誘い 第5回
“理業兼備”のトレーナー育成
荒川 大介
- 64 基礎から学ぶ運動生理学 第11回
**フィジカルとパフォーマンスを
“つなげ”“整える”**
榎木 泰介
- 68 運動指導者として深化し続けるために 第31回
**力学的ローディングの
段階的なプロGRESSION:
アイソメトリック&モスタビリティ**
谷 佳織
- 72 「絶対的金メダリストを育てる!」思考 第19回
**Nutrition coaching④
食の実態を捉えることで見えてくる
金メダルに向けた食事**
加藤 健志
- 75 GTK現場で使える機能解剖学 第45回
**体幹のひねりと腹部筋群の
Stretch-Shortening Cycle(SSC)**
大山 下 圭悟
- 78 最強ボクサーを支える栄養サポート
**ボクシング世界4団体統一王者の
カラダづくり**
三谷 結美
- 81 新連載 「支部活動支援委員会」から ①
**トレーニング指導の専門家が
活躍できる場を増やしていきたい。**
澤田 友紀

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

- 84 専門誌編集部から
『マスクをはずそう』
古屋 武範
- 85 専門誌編集部から
2023年のフィットネストrendは、5つの「0」
ーフィットネスビジネス編集部が、2023年を大胆に予測
岩井 智子
- 86 専門誌編集部から
原辺允輝さん
「カンボジア、オーストリアの
サッカーチームで働いて」
浅野 将志
- 88 FIA通信
三笥の1mm
蒔沢 靖彦
- 89 新連載 「がん専門運動指導士」ニュース②
「寄り添い共に歩む」ために
求められる指導力とは
石野田 神
- 90 トレーニング指導者に必要なビジネススキル 第47回
リアル、オンラインを問わないビジネスの本質 その③
「より良い未来」に向けてリーダーシップを発揮せよ！
遠藤 一佳
- 92 上級トレーニング指導者インタビュー Vol.55
天野雅斗
- 93 JATI賛助会員レポート Vol.64
株式会社ブラボグループ
- 94 学内調査隊 第36回
専門学校中央医療健康大学校トレーナー部
- 96 JATI継続単位付与問題
- 98 8支部リレーセミナー
大人も子どもも大切にしたい
発育・発達に沿った運動指導
角田 有佑
- 99 8支部だより
- 100 JATI養成校・養成機関一覧＋編集後記
- 101 JATIインフォメーション
- 102 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／株式会社ザオパ／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
ナース機構／ジョンソンヘルステックジャパン株式会社／株式会社THI
NK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12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 カ(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ngth&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ngth&コンディショニングコーチ)

【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＝第17回トレーニング指導者研修・交流会
(右上:基調講演、左下:パネルディスカッション)より

2022年12月(第92号) 定価2,200円(税込)