

Contents

3	SPECIAL INTERVIEW NPO法人日本健康運動指導士会 会長 黒田恵美子 [前編] 聞き手◎有賀 雅史	44	スポーツの認知脳科学 第11回 動いてから意識する 柏野 牧夫
7	オーストラリア エディスコワン大学 教授 野坂和則 [後編] 聞き手◎有賀 雅史	48	スポーツコンディショニング入門 第20回(最終回) 運動連鎖と動きの評価③ 下河内 洋平、笹壁 和佳奈
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14回 最新翻訳書 『成功の鍵を握る スポーツトレーニングの鉄則 —コーチングの落とし穴を避けるために— 刊行に寄せて 長谷川 裕	52	〜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2回 転倒予防トレーニング開始前の体力テスト 曾我部 晋哉
18	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4回 スポーツ外傷時の救急対応 —RICE処置② 山本 利春、清水 伸子	56	GTK現場で使える機能解剖学 第50回 機能解剖学的にみたテーピング 大山 卞 圭悟
22	健康・フィットネス・スポーツのための栄養学 第52回 ビタミン その① 杉浦 克己	59	From Sports Media 第74回 「先入観を捨てる」 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40回 トランクローテーション 有賀 誠司	60	トレーニングの複眼的探究 フレイルと フレイル予防エクササイズについて 佐野村 学
30	新連載 グッドコーチへの道標 第1回 グッドコーチになるための心得 土屋 裕睦	66	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18回 高度にトレーニングされたアスリートにおける 8週間の深い膝屈曲で疲労困憊まで行う フライホイールトレーニングが 前十字靭帯再建術後に 持続的筋力低下を示す 大腿四頭筋に与える効果 研究・国際委員会委員 下河内 洋平
34	トレーニング指導に活かす最新トレーニング情報 第18回(最終回) —RFDのためのトレーニング総括! トレーニング法②— 菅野 昌明	69	「絶対的金メダリストを育てる!」思考 第24 回 “勝たせる心を育てる”メンタルトレーニング Vol.⑤ 「勝つ気にさせる!」 加藤 健志
40	バレーボール・石川祐希選手の栄養サポートを担当 案浦美保代さんインタビュー 世界に挑み続ける石川選手 高いパフォーマンスを 維持し続けるための栄養計画とは?	72	“女性トレーニング指導者”インタビュー 第8回 清水伸子 研究・指導・現場の 三位一体
		78	基礎から学ぶ運動生理学 第16回 “限界”の観点から見たスポーツの面白さ 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

82 専門誌編集部から
覚悟を持って、イノベーションを推進せよ
古屋 武範

83 専門誌編集部から
**スポーツの産業化に求められる、
経営人材**
岩井 智子

84 専門誌編集部から
**大伴茉莉さん
「菅平高原に救急車を常駐させることで
医療逼迫を防ぐための試み」**
浅野 将志

85 FIA通信
FCM公式テキストに何が書かれているか
垂沢 靖彦

86 「がん専門運動指導士」ニュース⑦
**『がんサバイバーの方に向けた
運動機会の提供』～その2～**
石野田 神

87 上級トレーニング指導者インタビュー Vol.58
須藤奈保

88 養成校・養成機関訪問
武蔵丘短期大学

89 JATI賛助会員レポート Vol.69
VALD社

90 トレーニング指導者に必要なビジネススキル 第52回
**「小規模予防型ジム」が日本を変える! ④
「小欲」を捨てて「大欲」を持て!**
遠藤 一佳

92 JATI継続単位付与問題

94 8支部リレーセミナー
**『トレーニングの何でも屋』として
トレーニング業界に貢献したい**
須山 裕介

95 8支部だより

96 JATI養成校・養成機関一覧+編集後記

98 JATIインフォメーション

100 JATI継続単位対象セミナー

※編集部註:「運動指導者として深化し続けるために」は休載します。

オフィシャルスポンサー 株式会社 明治

JATI賛助会員一覧

株式会社イジツ／VALD／株式会社vit／株式会社ウエサカ ティー・
イー／株式会社HLコーポレーション／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／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

(2023年10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、中寺暁子
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=写真小:東北支部 第37回ワークショップ(9/23)、集合写真:近畿支部・東
海支部合同スペシャルワークショップ(10/8)

2023年10月(第97号) 定価2,200円(税込)