

Official Sponsor



Contents

3 SPECIAL INTERVIEW

末永真理

全日本女子剣道選手権者、剣道錬士七段
[前編] 聞き手◎広報・企画委員会

6 参与インタビュー5

八田秀雄

東京大学名誉教授

14 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24回**挙上速度による
レップ数のコントロール(その1)
VLC: 速度低下率によるセット終了法**
長谷川 裕19 From Sports Media 第84回
「ミスタープロ野球」

武智 幸徳

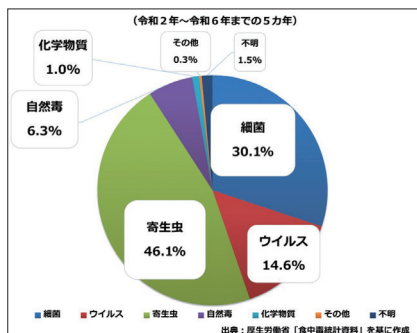
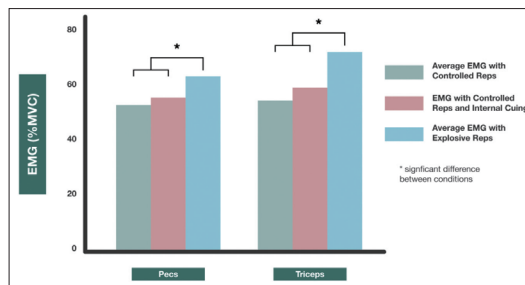
20 トレーニング指導者として知っておきたい
スポーツ事故・傷害の予防と救急対応 第14回**スポーツ現場における
特定の環境下(寒冷・暑熱環境)での
外傷・障害、疾病の救急対応**
山本 利春、清水 伸子

表1 凍傷の発生要因

- ①気温: 外気温が氷点下の温度
- ②風力: 風速により凍力(無風時相当時間)が決まる
- ③凍力
- ④暴露時間
- ⑤湿度
- ⑥疾病者側因子: 体質、栄養状態、既往、着用しているものなど

24 健康・フィットネス・スポーツのための栄養学 第62回
食中毒に気をつけよう

杉浦 克己

28 現場に活かす!
筋力トレーニングの実技指導
第50回
サイドレイズ
有賀 誠司32 トレーニング指導に活かす
最新トレーニング情報 第27回
**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⑨**
菅野 昌明38 グッドコーチへの道標 第6回
グッドコーチに求められる態度・行動
土屋 裕睦42 ～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12回
転倒しても骨折しない。骨を鍛える。
曾我部 晋哉46 トレーニングの複眼的探究
高齢者を対象とした筋力トレーニングと
有酸素トレーニングの同時実施による
筋力や身体組成などへの適応
佐野村 学

	項目	論文数	WMD or SMD (95% CI)	p値
CT vs AT	体重	31	WMD: 0.31kg (95%CI: 0.09 to 0.54)	0.006
	BMI	27	WMD: 0.03kg/m ² (95%CI: -0.00 to 0.07)	0.11
	体脂肪率	33	WMD: -0.30% (95%CI: -0.69 to 0.08)	0.13
	体脂肪量	22	WMD: -0.01kg (95%CI: -0.35 to 0.31)	0.91
	ウエスト周径	20	WMD: -0.33cm (95%CI: -0.90 to 0.23)	0.24
	内臓脂肪量	5	SMD: -0.02 (95%CI: -0.27 to 0.22)	0.84
	除脂肪体重	27	WMD: 0.51kg (95%CI: 0.29 to 0.73)	0.001
	骨格筋量	10	SMD: 0.22 (95%CI: -0.01 to 0.45)	0.06
	筋横断面積	7	SMD: 0.21 (95%CI: -0.02 to 0.44)	0.07
	体密度	23	WMD: -0.39kg (95%CI: -0.96 to 0.16)	0.16
CT vs RT	BMI	21	WMD: -0.19kg/m ² (95%CI: -0.43 to 0.04)	0.10
	体脂肪率	21	WMD: -0.25% (95%CI: -0.74 to 0.23)	0.36
	体脂肪量	13	WMD: -0.56kg (95%CI: -1.23 to 0.10)	0.09
	ウエスト周径	15	WMD: 0.09cm (95%CI: -0.82 to 1.01)	0.83
	除脂肪体重	12	WMD: -0.10kg (95%CI: -0.61 to 0.41)	0.69
	骨格筋量	7	SMD: -0.09 (95%CI: -0.38 to 0.19)	0.52
	筋横断面積	5	SMD: -0.15 (95%CI: -0.40 to 0.10)	0.25

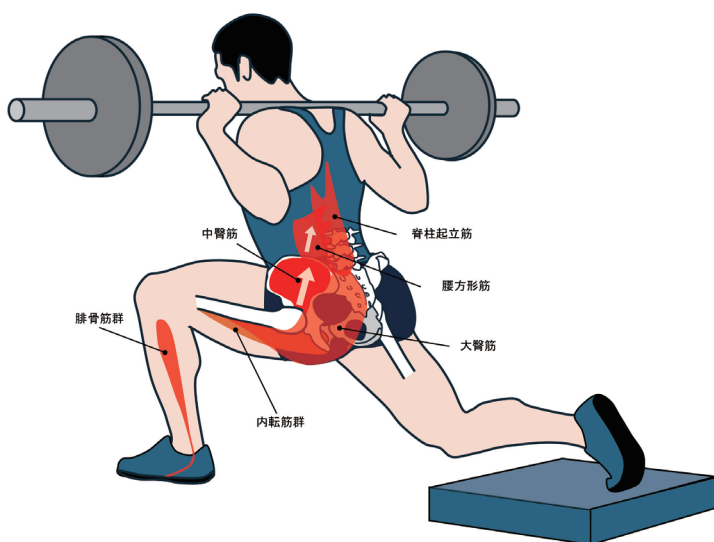
- 52 指導現場で使える！
わかりやすいトレーニングサイエンス 第28回
**異なるバーベルスクワット技術における
膝前方変位の課題について：
包括的レビュー**
曾我部 晋哉



- 54 基礎から学ぶ運動生理学 第26回
疲労を正しく理解する
榎木 泰介



- 58 GTK現場で使える機能解剖学 第60回
**スクワットのはなし その3
片脚のスクワット系エクササイズ**
大山 卞 圭悟



- 61 新連載 ゼロからのマイクロジム経営 第1回
**トレーニング施設の変遷から考える
「これからのジムづくり」**
友岡 和彦

- 64 新連載
コーチングのジレンマ
～迷いのコーチングからの脱却～ 第2回
**「囚人のジレンマ」モデルによる
人間関係の悩みの可視化**
東海林 祐子



トレーナーと選手間の関係性			
選手	協力	裏切り(非協力)	
協力	① お互いをリスペクトして競技力を高めるために様々意見を伝える	② 選手の意見を聞かずに自分の意見だけを押し付ける	③ お互いをリスペクトして競技力を高めるために様々意見を伝える
(非裏切り)	④ お互いをリスペクトして競技力を高めるために様々意見を伝える	⑤ 選手の意見を聞かずに自分の意見だけを押し付ける	⑥ トレーナーの意見を聞かず無視する。聞いたふりをする、自分の症状を伝えない。

- 68 “女性トレーニング指導者”インタビュー 第18回

村山彩乃
競技と指導、
「やってみたい」を
力に変えて



- 73 新連載 Column 恩送り
デジタルとアナログのせめぎ合い
油谷 浩之

- 74 “たんぱく質の量”の
正確さと品質を検証する
「インフォームドプロテイン」とは？

- 78 レポート
第19回研修会&通常総会



- 80 2025年度 表彰受賞者

- 82 上級トレーニング指導者インタビュー 第66回
中村 大輝

- 83 ニッポン全国 JATI養成校・養成機関訪問
東洋学園大学 人間科学部

- 84 専門誌編集部から
最適化しよう
古屋 武範

- 85 専門誌編集部から
**フィットネス市場の拡大を支える
「リカバリールーム」**
岩井 智子

- 86 専門誌編集部から
**河田絹一郎さん
「群馬県の
新しいスポーツ医科学支援の形を描く」**
浅野 将志

87 FIA通信
信頼のWライセンス
菰沢 靖彦

88 「がん専門運動指導士」ニュース⑰
AYAweek2025 市民公開講座
『知ってほしい、がん治療とリハビリのこと』
石野田 神

90 運動指導者として深化し続けるために 第44回
オリジナルストレングスの意味するものは
谷 佳織

93 新連載 トレーニングTips 第2回
超回復とピリオダイゼーション、
そしてフィットネス-疲労理論(モデル)
有賀 雅史

94 トレーニング指導者に必要なビジネススキル 第62回
「小規模予防型ジム」が日本を変える!⑭
「続けられるジム」が超高齢社会を変える
遠藤 一佳

96 新連載 「若手トレーニング指導者」応援企画 第2回
トレーニング交流編
～現役学生のトレーニング現場～
in日本大学ボディビルサークル
吉田 夏芽



100 JATI継続単位付与問題

102 8支部リレーセミナー
Get comfortable,
being uncomfortable.
成長できる環境を選ぶという決断
多良 耕太郎

103 8支部だより

104 JATI養成校・養成機関一覧＋編集後記

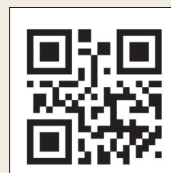
105 JATIインフォメーション

106 JATI継続単位対象セミナー

過去の記事が
見つけやすくなった!

3
ステップ

1 ここからログイン



2 機関誌バックナンバーをクリック



3 検索機能を搭載

