

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
[後編] 聞き手◎広報・企画委員会

10 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25回

最新情報:
**セット内最大速度を
測れば
最大挙上回数(RM)が
わかる
挙上速度による
レップ数の
コントロール(その2)**

長谷川 裕



理論

17 From Sports Media 第85回

「イチローのスピーチ」

武智 幸徳

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15回

スポーツ活動中の内科的疾患における 救急対応(Q&A)

山本 利春、清水 伸子



理論 & 実践

22 健康・フィットネス・スポーツのための栄養学 第63回

サプリメントと法律

杉浦 克己

目的

医薬品、医薬部外品、化粧品または医療機器の品質、有効性及び安全性の確保に必要な規制や研究開発等を講ずることにより、保健衛生の向上を図ること

医薬品とは

- ①日本薬局方に収められているもの
- ②疾病の診断、治療または予防に使用されるもの
- ③身体の構造または機能に影響するもの

食品は①②③にあたるものを使用したり、表示や広告を標榜してはいけない
医薬品の効能・効果 医薬品の形状 医薬品の用法・用量

医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律(1960年)より改正

図4 薬機法

理論

26 現場に活かす! 筋力トレーニングの実技指導 第51回

**バーベルカールにおける
代償動作と
チーティングの
出現パターン**

有賀 誠司

理論 & 実践



30 トレーニング指導に活かす最新トレーニング情報 第28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 まとめ①**

菅野 昌明

理論

36 グッドコーチへの道標 第7回

グッドコーチに求められる知識・技能

土屋 裕睦

理論



40 ～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13回

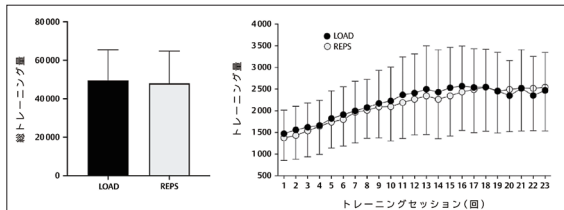
**握力低下は転倒リスクを高める。
握る力を鍛える。**

曾我部 晋哉

理論 & 実践

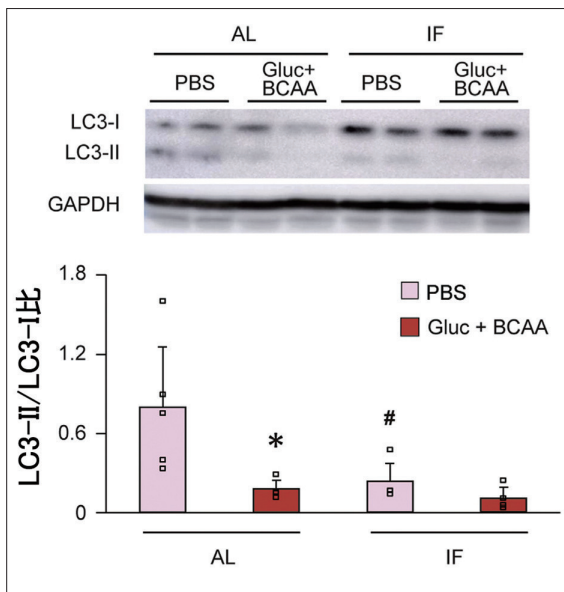


- 44 トレーニングの複眼的探究
筋力トレーニングにおける
負荷の漸進的増加と
回数の漸進的増加による
トレーニング法が
筋肥大や筋力などに及ぼす効果
佐野村 学



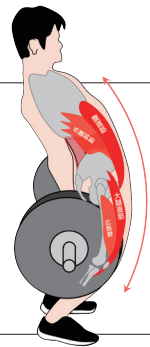
- 49 新連載 Column 恩送り 第2回
見栄えの良さか、数字か、感性か
油谷 浩之

- 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29回
間欠的絶食は、
タンパク質合成と
オートファジー制御を通じて、
筋量を保ったまま脂肪を減らす
長崎 大



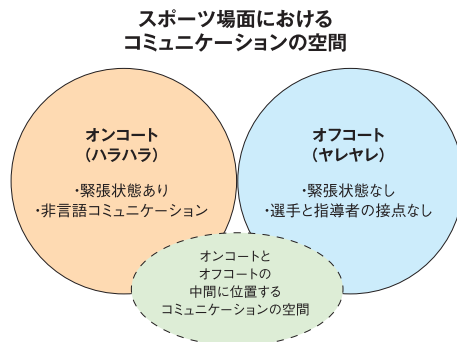
- 54 基礎から学ぶ運動生理学 第27回
疲労を正しく理解する
その2
榎木 泰介

- 58 GTK現場で使える機能解剖学
第61回
スクワットのはなし
その3
特殊なスクワット
大山 卞 圭悟



- 61 新連載 ゼロからのマイクロジム経営 第2回
コンセプトをつなぐ人材戦略:
ジム運営における採用・育成・チームづくり
友岡 和彦

- 64 コーチングのジレンマ～
迷いのコーチングからの脱却～ 第3回
パフォーマンス向上の鍵は
コミュニケーションにあり
選手の「心の声」を
あなたは引きだしていますか?
東海林 祐子



- 68 レポート
SPORTEC2025

- 70 上級トレーニング指導者インタビュー 第67回
若林 暁

- 71 ニッポン全国 JATI養成校・養成機関訪問
東京女子体育大学

- 72 専門誌編集部から
WBNFエコノミーを顕在化させよう
古屋 武範

- 73 専門誌編集部から
『Wellness Business』
創刊のご案内
フィットネスの次の未来へ、共に。
岩井 智子

- 74 専門誌編集部から
中地圭太さん
「GPSデータを可視化し
活用するサービスを開始」
浅野 将志

75 FIA通信
知識は身につくのか
菰沢 靖彦

76 「がん専門運動指導士」ニュース⑩
**「がんと運動に関するセミナー開催」
レポート**
石野田 神

78 運動指導者として深化し続けるために 第45回
身体の変化を通して実感すること
谷 佳織

81 トレーニングTips 第3回
**フィットネス疲労理論:
FFMとトレーニング計画**
有賀 雅史

82 トレーニング指導者に必要なビジネススキル 第63回
**「小規模予防型ジム」が日本を変える!⑮
トレーナーよ、地元を救え!**
遠藤 一佳

84 「若手トレーニング指導者」応援企画 第3回
**トレーニング交流編
～現役学生のトレーニング現場～
in SBC東京医療大学バーベルクラブ**
吉田 夏芽



88 JATI継続単位付与問題

90 8支部リレーセミナー
**立命館慶祥高校野球部における
S&Cの実践**
菊池 諒

91 8支部だより

92 JATI養成校・養成機関一覧＋編集後記

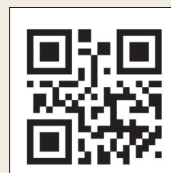
93 JATIインフォメーション

94 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

