

Official Sponsor



Contents

3 SPECIAL INTERVIEW

有賀誠司

NPO法人日本健康運動指導士会 会長、JATI相談役
[前編] 聞き手◎広報・企画委員会



インタビュー

10 トレーニング指導者のための

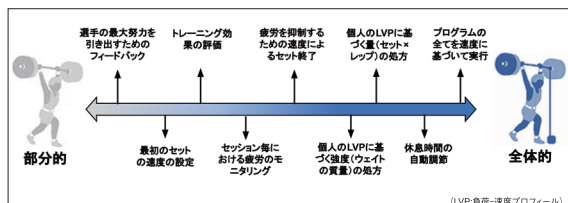
パフォーマンス測定と評価 第26回

VBTの有効性についてのエビデンスとは? メタアナリシスをどう読むか

長谷川 裕



理論



Garcia-Ramos A and Weiskly J. What is VBT. In Velocity-Based Training, Prescribing and assessing the effects of resistance training, Edited by Garcia-Ramos, 2025, Routledge. 5 改編

23 From Sports Media 第86回

「世界陸上」

武智 幸徳

24 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16回

スポーツ活動中のスポーツ外傷に対する 救急対応(Q&A)

山本 利春、清水 伸子



理論



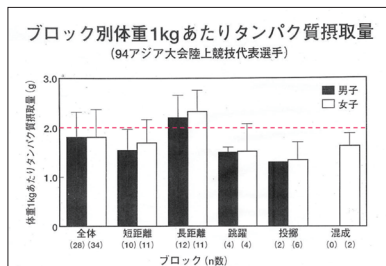
28 健康・フィットネス・スポーツのための栄養学 第64回

日本陸連の秩父宮章をいただいて

杉浦 克己



理論



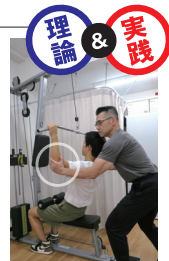
Sagura K et al. Nutritional intake of elite Japanese Track and Field athletes. Int. J Sport Nutr. 9: 202-212, 1999

32 現場に活かす!

筋力トレーニングの実技指導 第52回

ラットプルダウンにおける 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

36 トレーニング指導に活かす最新トレーニング情報 第29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②

菅野 昌明



理論

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14回

動きの要となる体幹を鍛える

曾我部 晋哉



理論

実践



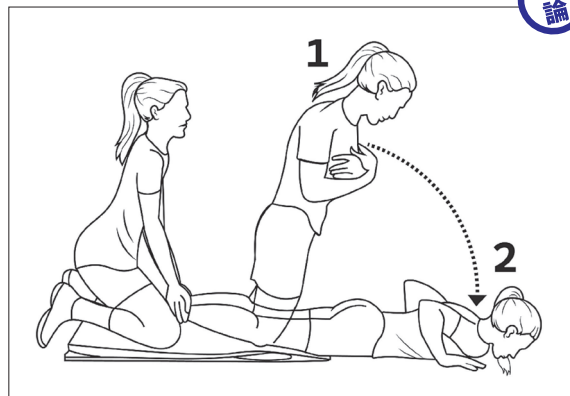
46 トレーニングの複眼的探究

ハムストリングスエクササイズにおける ポジションや筋収縮様式などの違いが 筋力や筋肥大に及ぼす影響

佐野村 学



理論



- 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30回
**身体的特徴とゴルフの
クラブヘッドスピードの関連性:
系統的レビューとメタ分析**
成相 美紀

理論

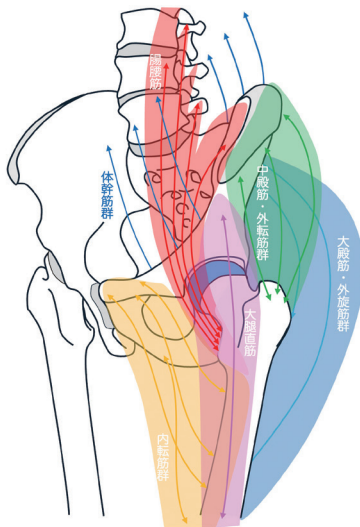
- 55 Column 恩送り 第3回
「失われた30年」と「おもてなしの心」
油谷 浩之

- 56 基礎から学ぶ運動生理学 第28回
**運動生理学というフィルターを通して
見た世界陸上**
榎木 泰介

理論

- 60 GTK現場で使える機能解剖学 第62回
ヒップロックは股関節のブレーシング
大山 卞 圭悟

理論



- 63 ゼロからのマイクロジム経営 第3回
**ジムのブランディングと経営を左右する
「物件選び」と「空間設計」**
——Creed Performance 設立前後の
試行錯誤から——
友岡 和彦



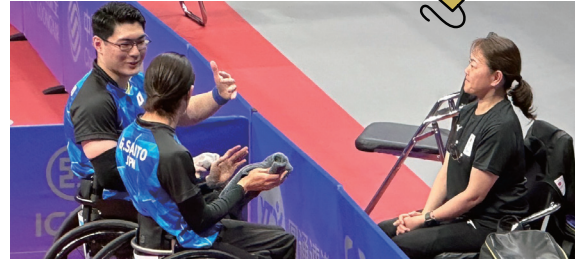
- 66 コーチングのジレンマ～
迷いのコーチングからの脱却～ 第4回
**あなたのチームの練習は
「修行」になっていませんか?
選手の主体性を解き放つ
「笑い」のコーチング**
東海林 祐子

理論

- 70 “女性トレーニング指導者”インタビュー 第19回

羽生綾子

継続は力なり



- 75 賛助会員レポート 第77回
株式会社コンセプトアンドデザイン

- 76 上級トレーニング指導者インタビュー 第68回
吉田夏芽

- 77 ニッポン全国 JATI養成校・養成機関訪問
IPU・環太平洋大学

- 78 専門誌編集部から
組織の断絶を乗り越えろ
古屋 武範

- 79 専門誌編集部から
**フィットネス先進国で大ブームの
「HYROX」が、日本上陸
トレーニング指導者にとっての機会とは**
岩井 智子

- 80 専門誌編集部から
**飯島 渉琉さん
「地域おこし協力隊として、
伊豆のFMラジオ局で活動」**
浅野 将志

- 81 FIA通信
どんな基準値を持っていますか?
荻沢 靖彦

- 82 「がん専門運動指導士」ニュース⑩
**「地域の保健所・医療機関と連携した
がんと運動の取り組み事例」レポート**
石野田 神

- 84 運動指導者として
深化し続けるために
第46回
**楽しみながら
学び続けよう**
谷 佳織



- 87 トレーニングTips 第4回
ピリオダイゼーション①
誕生と世界的普及
有賀 雅史

- 88 トレーニング指導者に必要なビジネススキル 第64回
「小規模予防型ジム」が日本を変える!⑩
**今後のジムに必要なのは、広い施設でも、
最新のマシンやプログラムでもない**
遠藤 一佳

- 90 「若手トレーニング指導者」応援企画 第4回
トレーニング交流編
～若手トレーニング指導者が考える現状～
吉田 夏芽



- 94 JATI継続単位付与問題

- 96 8支部リレーセミナー
東北支部の新支部スタッフを紹介します!

- 97 8支部だより

- 98 JATI養成校・養成機関一覧＋編集後記

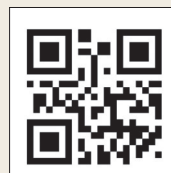
- 100 JATIインフォメーション

- 102 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

