

## Contents

### 3 SPECIAL INTERVIEW

#### 砂岡良治

日本ウエイトリフティング協会会長  
[前編] 聞き手◎広報・企画委員会



インタビュー

### 7 森林貴彦

慶應義塾高等学校野球部監督  
[後編] 聞き手◎広報・企画委員会



インタビュー

### 14 新連載 高齢者の運動指導 第1回

#### 1. 運動効果の特異性と 長期に継続できる運動方法

竹島 伸生



### 18 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29回

#### 英文のスポーツ医学論文を 日本語で検索して読もう

長谷川 裕

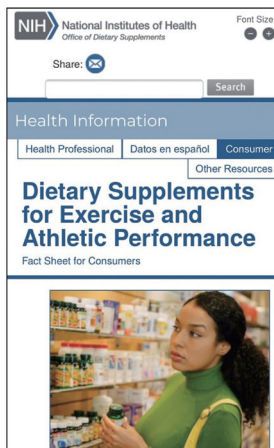


	Evidence Box	生成AI (例: ChatGPT)
出力形式	データベースに構造化された情報から出力	会話ごとに一回の生成
再現性	常に同じ論文のエビデンスを再提示	同じ質問でも違う回答
情報源	PubMed Central (PMC) と連携した 査読済論文のデータベース	ウェブ上のテキストや学習されたデータ
データ構造	構造型 (論文データ+要約+解説)	非構造型 (テキスト)
利用目的	エビデンスに基づく科学的根拠の蓄積と比較	対話による仮説生成

### 24 健康・フィットネス・スポーツのための栄養学 第67回

#### スポーツとアミノ酸

杉浦 克己



INGREDIENT	DOES IT WORK?	IS IT SAFE?
Antioxidants (vitamin C, vitamin E, and coenzyme Q10)		
Arginine		
Beetroot or beet juice		
Beta-alanine		
Beta-hydroxy-beta-methylbutyrate (HMB)		
Betaine		
Branched-chain amino acids (BCAAs)		
Caffeine		
Citrulline		
Creatine		
Deer antler velvet		
Dehydroepiandrosterone (DHEA)		
Ginseng		
Glutamine		
Iron		
Protein		
Quercetin		
Ribose		
Sodium bicarbonate		
Tart or sour cherry		
Tribulus terrestris		

### 29 From Sports Media 第89回

#### 「サッカー日本代表への期待」

武智 幸徳

### 30 グッドコーチへの道標 第8回

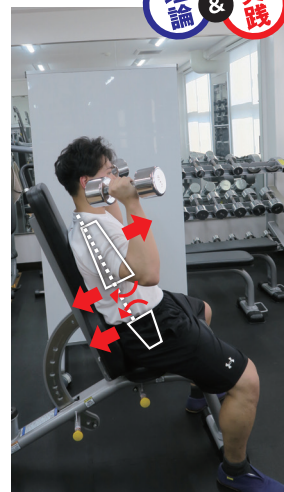
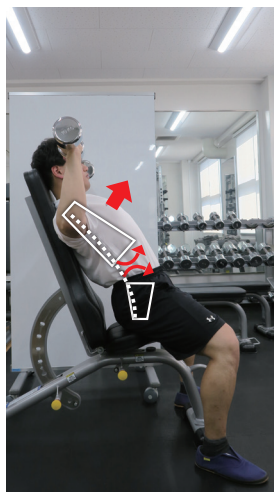
#### コミュニケーションの心理学

土屋裕睦

### 34 現場に活かす! 筋力トレーニングの実技指導 第55回

#### ダンベルショルダープレスにおける 代償動作とチーティングの出現パターン

有賀 誠司

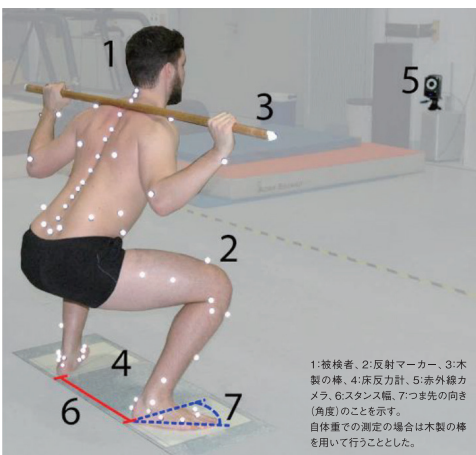




- 38 ～ケガを防ぐ、命を守る  
～転倒予防とマネジメントの理論と実際 第17回  
**姿勢制御を鍛える**  
— 皮質・小脳・前庭が支えるバランスの神経メカニズム —  
曾我部 晋哉



- 42 トレーニングの複眼的探究  
**スクワットエクササイズにおける  
スタンス幅やつま先の向きの違いが  
下肢キネマティクスや  
キネティクスに及ぼす影響**  
佐野村 学



- 47 Column 恩送り 第6回  
**芸術活動にエビデンスはあるのか?**  
油谷 浩之

- 48 基礎から学ぶ運動生理学 第31回  
**特別対談**  
**八田秀雄×榎木泰介**



- 53 GTK現場で使える機能解剖学 第65回  
**危ないトレーニング—腰部を守るはなし—**  
大山 卞 圭悟

- 56 ゼロからのマイクロジム経営 第6回  
**ジム運営に必要なお金の知識③**  
～売上に対する経費バランスをどう捉えるか～  
友岡 和彦



- 59 コーチングのジレンマ  
～迷いのコーチングからの脱却～ 第7回  
**コーチがはまる指導の罠**  
——組織をだめにする「本音と建前」  
東海林 祐子

- 62 **2025年度運動指導者団体連絡協議会  
合同セミナーレポート**

- 64 特別連載「トレーニング指導の学びと可能性」 第1回  
**トレーニング・リテラシー**  
有賀 雅史

- 65 ニッポン全国 JATI養成校・養成機関訪問  
**龍馬看護ふくし専門学校  
スポーツ健康学科**

- 66 専門誌編集部から  
**Excuserになるなかれ、Executerになれ**  
古屋 武範

- 67 専門誌編集部から  
**新しいクライアントが訪れる  
「玄関口」が増えている**  
—— AIとウェルネスが、  
フィットネスのすそ野を広げる  
岩井 智子

- 68 専門誌編集部から  
**石井孝法さん「全日本柔道連盟・  
学術団体連携カンファレンスを開催して」**  
浅野 将志

- 69 新連載 トレーニング指導者教育論  
**教育における“不易流行”①**  
澤田 友紀

- 70 「がん専門運動指導士」ニュース②  
**がん患者のためのフィットネス教室**  
**大阪府とルネサンスの連携で広がる支援の輪**  
～大阪府庁「正庁の間」で開催された  
フィットネス教室の取り組み～  
石野田 神

72 FIA通信

**社会の変化・法改正への対応**  
菰沢 靖彦

73 運動指導者として深化し続けるために 第49回

**Movement Longevity/  
動きの健康寿命というコンセプト**  
谷 佳織



76 トレーニング指導者に必要なビジネススキル 第67回  
「小規模予防型ジム」が日本を変える!⑨

**マンション一室モデルの限界**  
遠藤 一佳

78 JATI継続単位付与問題

80 8支部リレーセミナー

**東海支部 トレーニング指導者を目指す  
学生&社会人交流会の開催**  
恵良 友也

81 8支部だより

82 JATI養成校・養成機関一覧+編集後記

83 JATIインフォメーション

84 JATI継続単位対象セミナー

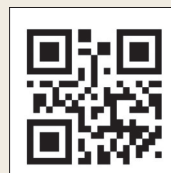


日本トレーニング指導者協会は  
健康日本21推進  
全国連絡協議会の会員です

3  
ステップ

**過去の記事が  
見つけやすくなった!**

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

