



## SPECIAL INTERVIEW

## 清宮克幸氏 [前編]

聞き手◎有賀雅史 **3**

リコンディショニングの科学 コンディショニング指導に役立つ測定と評価—その5. 腹筋力評価としての上体起こしテストの妥当性—	山本利春	<b>8</b>
特別寄稿 アミノ酸・プロテインサプリメント摂取におけるタイミングの重要性	藤田 聡	<b>12</b>
遺伝子要因を考慮したコンディショニング③ 遺伝子多型と運動能力	家光素行	<b>14</b>
最新トレーニング科学 ウェイトトレーニングの目的別最適負荷ゾーン測定法	長谷川裕	<b>16</b>
特別寄稿 From MLB トレーナーの仕事から学んだこと	本間敬人	<b>18</b>
トレーニングプログラムの実例 自転車競技における感覚トレーニング	鑄山和裕	<b>20</b>
特別寄稿 ゴルフのフィットネストレーニング～最終回	山口英裕	<b>22</b>
なでしこジャパンにおけるコンディショニング 第2回 中・長期的なフィジカルコンディショニングと今後の課題	広瀬統一	<b>24</b>
ジュニア世代へのトレーニング指導 第5回「捕球動作について」	三島隆章	<b>26</b>
アスリートのための「食べる」トレーニング 第4回 3大栄養素の1つ「脂質」	岩切佳子	<b>28</b>
トレーニング指導者のための最新スポーツ科学 世界規模でのアンチドーピングの取り組み	久保田潤	<b>30</b>
Report from JISS [国立スポーツ科学センターレポート] JOCエリートアカデミー、フェンシング選手に対するトレーニングサポート	岡野憲一	<b>31</b>
トレーニング指導のためのメンタルトレーニング 第5回 メンタルトレーニングと身体トレーニングの指導	高妻容一	<b>32</b>
from Sports Media 第5回「GM」	武智幸徳	<b>33</b>
トレーニング指導者のためのビジネス論 私の仕事観 その2	窪田邦彦	<b>34</b>
緊急連載 東日本大震災 復旧・復興のために私達ができること	兼平智孝	<b>36</b>
[専門誌編集部から①] 運動の必要な人に"運動"をどのように届けることができるか?	河辺雄治	<b>38</b>
[専門誌編集部から②] キャリアアップへのヒント	古屋武範	<b>39</b>
[専門誌編集部から③] 「アスレティック・ボディ」とは	浅野将志	<b>40</b>
上級指導者インタビュー VOL.4 大崎正則 シンプルな言葉でわかりやすい指導を誠実に		<b>43</b>
トップアスリートの目 バランスディスクのトレーニング	山田幸代	<b>44</b>
競技コーチの目 京都ハンナリーズで行うウェイトトレーニング	浜口 炎	<b>45</b>
第6回トレーニング指導者研修・交流会レポート		<b>46</b>
JATI設立5周年 2011年の終わりに際して ～JATIの方針と今後の活動～		<b>48</b>
8支部リレーセミナー Vol.26 中国・四国支部 様々な世代におけるトレーニング指導	阿児嘉浩	<b>50</b>
<b>8支部だより</b> 北海道支部、東北支部、北信越支部、関東支部、東海支部、近畿支部、中国・四国支部、九州・沖縄支部		<b>51</b>
JATI養成校・養成機関一覧+編集後記		<b>52</b>

### 特定非営利活動法人 日本トレーニング指導者協会

## 【参与】

伊坂忠夫(立命館大学教授)  
石井直方(東京大学教授)  
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(東海大学教授)  
川原 貴(国立スポーツ科学センター統括研究部長)  
桜井伸二(中京大学教授)  
鹿倉二郎(順天堂大学教授、ジャパン・アスレティックトレーナーズ機構顧問)  
杉浦克己(ザバス スポーツ&ニュートリション・ラボ顧問、立教大学教授)  
関口 脩(日本体育大学教授)  
田口素子(日本女子体育大学准教授・日本スポーツ栄養研究会会長)  
平野裕一(国立スポーツ科学センタースポーツ科学研究部長)  
福林 徹(早稲田大学教授)  
山本利春(国際武道大学教授)  
湯浅景元(中京大学教授)

## 【理事長】

窪田 登(早稲田大学名誉教授、吉備国際大学名誉教授)

## 【理事】

長谷川裕(龍谷大学教授)  
有賀雅史(帝京科学大学教授)  
有賀誠司(東海大学教授)  
菅野昌明(愛知学院大学ラグビー部コンディショニング・ディレクター)  
福守研二(大福企画主宰)  
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ングスコーチ)  
久村浩(合同会社ベストパフォーマンス代表)

## 【監事】

山内 武(大阪学院大学教授)

## ・オフィシャルスポンサー



・JATI賛助会員一覧  
株式会社ウエサカ ティー・イー  
株式会社ウエニ貿易  
エスアンドシー株式会社  
株式会社キットクルー  
株式会社ザオバ  
Gymstick Japan株式会社  
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  
スポーツクラブNAS株式会社  
セノー株式会社  
株式会社大修館書店  
西川産業株式会社  
株式会社ニシ・スポーツ  
株式会社日本ブランニングシステム  
株式会社プロティア・ジャパン  
三菱レイヨン・クリンスイ株式会社  
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  
(2011年12月現在) 18社 五十音順