



## contents

### SPECIAL INTERVIEW

## 諸隈直樹氏 [前編]

聞き手◎有賀雅史 **3**

### 特別寄稿

スポーツ基本法に関する提言 福林 徹 **8**

### リコンディショニングの科学

上肢の柔軟性 山本利春 笠原政志 **10**

### 特別寄稿

有酸素運動がレジスタンス運動の筋肥大効果に及ぼす影響 藤田 聡 松谷健司 **12**

### 遺伝子要因を考慮したコンディショニング⑤

持久性トレーニング効果の個人差と遺伝子多型 家光素行 **14**

### 肥満、生活習慣病予防のための科学的トレーニング

第1回 筋力トレーニングの肥満予防に対する有効性 後藤一成 **16**

### 最新トレーニング科学

心拍変動(HRV)を用いた負荷コントロール 長谷川裕 **18**

### ファンクショナルトレーニング再考

第1回 通常のウェイトトレーニングからファンクショナルトレーニングへの変遷 友岡和彦 **22**

### ジャンプ力再考

ジャンプ力①「まず着地力」から 岩崎由純 **24**

### コアトレーニング (体幹筋トレーニング)

第2回 可動性トレーニング 大塚 潔 **26**

### ジュニア世代へのトレーニング指導

第7回 「デュアルタスクについて」 三島隆章 **28**

### 特別寄稿

女子アスリートへのトレーニング指導 田村尚之 **30**

### トレーニングプログラムの実例

大学男子柔道部における専門的トレーニングのプログラム報告 吉沢厚志 **32**

### アスリートのための「食べる」トレーニング

第6回 栄養の基本確認ドリル 岩切佳子 **34**

### トレーニング指導者のための最新スポーツ科学

女性とスポーツ① -オリンピック、リーダーシップ- 久保田潤 **36**

### Report from JISS 国立スポーツ科学センターレポート

女性アスリートと月経 -JISS女性競技者研究から- 鈴木なつ未 **37**

### トレーニング指導のためのメンタルトレーニング

第7回 トレーニング指導者の指導法 高妻容一 **38**

### from Sports Media

第7回 「北島康介」 武智幸徳 **39**トレーニング指導者のためのビジネス論  
トレーニング指導者における  
マーケティングの考え方 青島大輔 **40**

### 日本ラグビー協会からのメッセージ

ラグビーワールドカップ2019に向けて 大石 徹 **42**

### 緊急連載 東日本大震災

思いでつなげる、思いがつなぐ(後篇) 志賀明菜 **44**

### トップアスリートの目

オーストラリア代表選手達とのトレーニング 山田幸代 **48**

### 競技コーチの目

競技コーチとしてみているもの  
~ビジョンの共有~ 諸隈直樹 **49**

### 専門誌編集部から

トレーナーの"立つ位置"が問われている 河辺雄治 **50**

### 専門誌編集部から

「面白い」はどこからくるか 浅野将志 **51**

### 専門誌編集部から

ソーシャル化しよう 古屋武範 **52**

### 専門誌編集部から

ファンクショナルトレーニングを  
正しく日本に根づかせよう 岩井智子 **53**

### 特別寄稿

トレーニング指導における  
セクシュアル・ハラスメントについて 片岡圭太 **55**

### 上級指導者インタビュー VOL.6 鈴木健大

五感を駆使して「見る」ことで、クライアントの状態を把握する **56**

### JATI 賛助会員レポート Vol.1

株式会社ウエサカ ティー・イー **57**

### ニッポン全国 JATI 養成校・養成機関訪問

湘南医療福祉専門学校 **58**NASアカデミー **59**帝京平成大学 **60**

### 第6回トレーニング指導者研修・交流会

研究・実践発表(ポスター発表)抄録集 **66**

### 8支部リレーセミナー Vol.28 北海道支部

北海道でのトレーニング指導の現状 大菅貴広 **80**

### 8支部だより

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 **81**

### JATI養成校・養成機関一覧+編集後記

**82**

## 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)	川原 貴(国立スポーツ科学センター統括研究部長)	田口素子(早稲田大学准教授)
石井直方(東京大学教授)	桜井伸二(中京大学教授)	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)
井上 力(井上整形外科院長)	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)	福林 徹(早稲田大学教授)
魚住廣信(元平成スポーツトレーナー専門学校校長)	杉浦克己(ザバス スポーツ&ウェットリジョン・ラボ顧問、立教大学教授)	山本利春(国際武道大学教授)
小澤治夫(東海大学教授)	関口 脩(日本体育大学教授)	湯浅景元(中京大学教授)

五十音順

### 【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

株式会社イノアックリビング	ジャパンライム株式会社	株式会社日本プランニングシステム
株式会社ウエサカ ティー・イー	ジョンソンヘルステックジャパン株式会社	株式会社プロティア・ジャパン
株式会社ウエニ貿易	株式会社THINKフィットネス	三菱レイヨン・クリンスイ株式会社
エスアンドシー株式会社	スポーツクラブNAS株式会社	ライフ・フィットネス・ジャパン株式会社
株式会社キョットクルー	株式会社大修館書店	有限会社ラウンドフラット
株式会社サオバ	西川産業株式会社	
	株式会社ニシ・スポーツ	(2012年4月現在) 18社 五十音順