



contents

SPECIAL INTERVIEW

貴乃花光司氏 [後編] 聞き手◎有賀雅史 **3**

レジスタンスエクササイズの実践指導ポイント 第4回
クイックリフトでの突き押し動作 関口 脩 **8**

最新トレーニング科学
パフォーマンス向上のための
レジスタンストレーニングの『質』はリフティング
スピードのモニタリングによって向上する 長谷川 裕 **10**

コーチングの現場から 第4回
シューターとゴールキーパーのかけ引き 會田 宏 **14**

有酸素トレーニング再考 第4回
ランニングにおける体幹トレーニング 山内 武 **16**

最新のエビデンスに基づく運動療法と効果 第4回
運動で効果的に脂肪を燃焼させる最新情報 橋本健志 家光素行 **18**

下肢傷害予防プログラムの実際とその効果 第4回
足関節捻挫予防プログラム① 佐野村 学 **20**

競技力向上のメンタルトレーニング 第4回
日本体育学会に参加して 高妻容一 **22**

競技力向上のための科学的トレーニング 第3回
運動後におけるコンプレッションウェア着用の効果 後藤一成 **24**

チームスポーツにおけるトレーニング指導の計画・実施 第4回
筋力トレーニングプログラムの作成とトレーニングの実際 田中美季 **26**

ジュニア世代へのトレーニング指導 第16回
幼児期にもトレーニングは必要? 三島隆章 **28**

アスリートのための「食べる」トレーニング 第15回
ボクシング 長谷川穂積選手の栄養サポート 岩切佳子 **30**

From Sports Media 第16回
7年後 武智幸徳 **33**

トレーニング指導者のための最新スポーツ科学
**第125回国際オリンピック委員会総会
東京2020、レスリング、Thomas Bach新会長** 久保田 潤 **34**

Report from JISS 国立スポーツ科学センターレポート
JISS最新活動状況レポート ~ ITサポート編 長島 康敬 **35**

トレーニング指導者にとっての
アスレティックリハビリテーション 第4回
腰部の障害に対するアスリハの考え方 青島大輔 **36**

トレーニング指導者のためのビジネス論
パーソナルジム開業物語 伊藤博一 **38**

スポーツチームの現場から 第3回
地方におけるトレーナーの存在意義 西川 暎 **40**

トレーニング指導者のためのモチベーションテクニック 第7回
**ネガティブ志向のクライアントに対し
トレーナーとしてできること** 中野ジェームズ修一 **42**

トップアスリートの目 第4回
マウンテンバイクの競技の食事について 小田島梨絵 **45**

専門誌編集部から
住宅地の中から起きるフィットネスビジネスの変革 河辺雄治 **46**

専門誌編集部から
禁煙への取り組みを応援したい—「やめろ」と言わない理由 浅野将志 **47**

専門誌編集部から
コンセプトualにいこう 古屋武範 **48**

専門誌編集部から
トレーニング指導者として2020年に向けてできること 岩井智子 **49**

フィットネス機器業界から
海外メーカー現地レポート 太田 賢 **50**

JATI 賛助会員レポート Vol.10
日本プランニングシステム **51**

上級指導者インタビュー VOL.15 波岡茂和
「目標達成とともに笑顔を引き出すサポートを」 **52**

ニッポン全国 JATI 養成校・養成機関訪問
立命館大学 **53**
ヒューマンアカデミー大阪校 **54**
四国医療専門学校 **55**

8支部リレーセミナー
「知的なイノベーション」が競技スポーツを救う 青島 大輔 **56**

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 **57**

JATI継続単位付与問題 **58**

JATI養成校・養成機関一覧＋編集後記 **60**

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&ニュートリション・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)
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クスコーチ)
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)
福守研二(大福企画主宰)

・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	株式会社THINKフィットネス	日本シグマックス株式会社
株式会社ウエサカ ティー・イー	スポーツクラブNAS株式会社	株式会社日本プランニングシステム
株式会社ウエニ貿易	スリーエムヘルスケア株式会社	株式会社ブラボーグループ
エスアンドシー株式会社	株式会社大修館書店	株式会社プロアバンセ
株式会社キッククルー	Titleist Performance Institute	株式会社プロティア・ジャパン
株式会社ザオバ	TRX Training Japan株式会社	三菱レイヨン・クリンスイ株式会社
ジャパンライム株式会社	株式会社トモ	ライフ・フィットネス・ジャパン株式会社
ジョンソンヘルステックジャパン株式会社	西川産業株式会社	有限会社ラウンドフラット
	株式会社ニシ・スポーツ	(2013年10月現在) 25社 五十音順