

# JATI EXPRESS

Vol. **47** 2015 June  
2015年6月発行(第47号)

特定非営利活動法人  
日本トレーニング指導者協会機関誌

## Contents

Official Sponsor

**VAAM ZAVAS**

オフィシャルスポンサー

### 株式会社 明治

JATI賛助会員一覧

株式会社アースエンジニアリング / 株式会社イノアックリビング  
/ 株式会社ウエサカ ティー・イー / エスアンドシー株式会社  
/ 株式会社LPN / 株式会社キョククルー / 株式会社クラブ  
ビジネスジャパン / 株式会社ザオバ / 酒井医療株式会社 /  
ジョンソンヘルステックジャパン / 株式会社THINKフィットネス  
/ スポーツデータバンク株式会社 / スリーエムヘルスケア  
株式会社 / セノー株式会社 / 株式会社大修館書店 / Titleist  
Performance Insititute / TRX Training Japan株式会社 /  
テクノジムジャパン株式会社 / 西川産業株式会社 / 株式会社  
ニシ・スポーツ / 日本シグマックス株式会社 / 有限会社フィット  
ネスアポロ社 / 株式会社ブラボーグループ / 株式会社プロ  
アバンセ / 株式会社プロティア・ジャパン / 株式会社マグマ  
スパジャパン / 三菱レイヨン・クリンスイ株式会社 / ミューラー  
ジャパン株式会社 / 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

(2015年4月現在) 30社 五十音順



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

## SPECIAL INTERVIEW

JAM プランニング代表

### 佐藤 雅弘氏

[後編]

聞き手◎有賀雅史

3

日本トレーニング指導者協会創立 10 周年記念事業  
日本初となるストレングストレーニングに関する国際学会  
“International Conference on Strength Training” (ICST)  
第 10 回記念大会が JATI 主催で 2016 年に京都で開催決定

長谷川 裕

8

実践的トレーニング指導法を学ぶ 第 2 回

トレーニング実技の指導方法(その2)

関口 脩  
下嶽 進一郎

10

応用バイオメカニクス研究室からの情報発信

足趾の筋力と機能 その1

一身体動作に及ぼす足趾の役割と筋力測定方法

伊坂 忠夫  
栗原 俊之

12

健康・フィットネス・スポーツのための栄養学 第 2 回

エネルギー消費量を見る

杉浦 克己

14

根拠に基づくトレーニング科学 ~ evidence based training science ~

第2回 信頼できるトレーニング指導方法の  
見つけ方・作られ方

澤田 亨

16

下肢傷害や傷害リスクとバランス能力の評価

Star excursion balance testと  
その評価法について

佐野村 学

18

大阪体育大学大学院スポーツ科学研究科から

疲労タスクから探る  
トレーニングメニュー作成へ新たな提言

内田 靖之  
下河内 洋平

21

トップアスリートへの指導の実例 第 2 回

椎間板ヘルニアの対策

田村 尚之

24

医療機関におけるトレーニング指導者・アスレティックトレーナーの活動 第 1 回

当グループの紹介

平田 昂大

28

From Sports Media 第 26 回

世紀の一戦

武智 幸徳

31

競技力向上のメンタルトレーニング 第 14 回

他の分野の専門家から学ぶ

高妻 容一

32

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 センター長)  
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(日本体育大学特任教授)  
田口素子(早稲田大学准教授)  
平野裕一(国立スポーツ科学センター 副センター長)  
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)

五十音順

ジュニア世代へのトレーニング指導 第26回 <b>筋肉の発育発達について</b>	三島 隆章	<b>34</b>	専門誌編集部から スポーツやフィットネスを文化に	古屋 武範	<b>62</b>
GTK 現場で使える機能解剖学 <b>インナーマッスルの話(その2)</b>	大山 卞 圭悟	<b>36</b>	専門誌編集部から トレーナーを“職業”にする絶好の機会	岩井 智子	<b>63</b>
現場で生かす運動生理学 <b>70%強度運動時のエネルギー代謝</b>	榎木 泰介	<b>38</b>	専門誌編集部から 筋力も機能はもちろん、 見た目も大切な『腹筋』	荒川 大介	<b>64</b>
他の専門家と連動したトレーニング指導の事例 (トレーニング指導者) <b>高校球児のカラダづくり ～管理栄養士とのサポート事例～</b>	久村 浩	<b>40</b>	トレーニング指導者に必要なビジネススキル 第2回 <b>パーソナルトレーニングジムの 大半が短命に終わる理由</b>	遠藤 一佳	<b>65</b>
他の専門家と連動したトレーニング指導の事例 (管理栄養士) <b>高校球児の「増量」に向けた トレーニングと食の連携取り組み</b>	谷田 英子	<b>41</b>	JATI 賛助会員レポート Vol.19 <b>ミュラージャパン株式会社</b>		<b>66</b>
トレーニング指導者のための最新スポーツ科学 <b>エリート選手を対象としたスポーツ医学研究</b>	久保田 潤	<b>42</b>	上級指導者インタビュー VOL.25 三浦佳祐 <b>「相手の期待を超える指導を」</b>		<b>67</b>
チームスポーツへのトレーニング指導の実例 <b>大学ラグビー選手におけるストレングス&amp;コンディ ショニングのプログラムデザインと現場指導例</b>	猪俣 弘史	<b>44</b>	ニッポン全国 JATI 養成校・養成機関訪問 <b>至学館大学短期大学部 大阪医専</b>		<b>68 69</b>
トレーニング指導者のためのビジネス論 第2回 <b>パーソナルトレーナー、スポーツスクールオーナー としての活動内容</b>	安斎 真	<b>48</b>	<b>JATI継続単位付与問題</b>		<b>70</b>
<b>JATI第9回総会・研修会レポート</b>	久保田 潤	<b>50</b>	8支部リレーセミナー <b>関東支部の『十八番ワークショップ企画?』 トレーナーズ・コレクション</b>	伊藤 良彦	<b>72</b>
<b>継続単位の取得・資格の更新についてのお知らせ</b>		<b>56</b>	<b>8支部だより</b>		<b>73</b>
学内活動調査隊 第2回 <b>専門学校北海道体育高等学校</b>		<b>58</b>	<b>JATI養成校・養成機関一覧+編集後記</b>		<b>74</b>
専門誌編集部から <b>クライアントの人生、生き方、 生活環境などへの“ペーシング”③</b>	河辺 雄治	<b>60</b>	<b>JATIスケジュール</b>		<b>75</b>
専門誌編集部から <b>高田美弦さん「米国での挑戦、 S&amp;Cコーチ修行のための留学」</b>	浅野 将志	<b>61</b>			

#### 【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)

福守研二(大福企画主宰)

発行 特定非営利活動法人 日本トレーニング指導者協会  
広報企画・編集委員会

委員長 有賀雅史

委員 久保田潤 吉田裕和

巻頭インタビュー 前田成彦(Office221)

ライター 吉田 溪

デザイン 株式会社オフィス221

〒106-0041 東京都港区麻布台3-5-5-907

TEL : 03-6277-7712 FAX : 03-6277-7713

e-mail : info@jati.jp http://www.jati.jp/

発行 2015年6月(第47号) 定価2,000円+税