

Contents

3 SPECIAL INTERVIEW

鈴木 雅

[後編] 聞き手◎有賀雅史
(ゴールドジムアドバンストレーナー、
読売巨人軍ウエイト担当、JOC強化スタッフ)

6 JATI参与インタビュー③

鹿倉 二郎

聞き手◎有賀雅史
順天堂大学 スポーツ健康科学部 客員教授

12 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19回

フリーウェイト以外の レジスタンストレーニングで 発揮される筋力を測る意義と方法

長谷川 裕

17 From Sports Media 第79回

「パリの日本人」

武智 幸徳

18 トレーニング指導者として知っておきたい

スポーツ事故・傷害の予防と救急対応 第9回 スポーツ現場における一次救命処置

山本 利春、清水 伸子

24 健康・フィットネス・スポーツのための栄養学 第57回

タバコについて

杉浦 克己

28 現場に活かす! 筋力トレーニングの実技指導 第45回

インクラインダンベルフライ

有賀 誠司

32 トレーニング指導に活かす最新トレーニング情報 第22回

一ボディメイクと健康のための レジスタンストレーニングの科学④

菅野 昌明

37 グッドコーチへの道標 第4回

コーチの成長を支える コーチデベロッパの役割

41 「人生のパフォーマンス」を向上させる

CREED PERFORMANCEの取り組み 第4回
CREED PERFORMANCEのコーチ教育①
～セッションの質を均一化するためのコーチ教育制度～
友岡 和彦

44 スポーツの認知脳科学 第16回

対戦直前の脳活動から勝敗を予測する

柏野 牧夫

48 ～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7回

歩き方を鍛える

曾我部 晋哉

52 トレーニングの複眼的探究

ベンチプレスエクササイズが ベンチプレススローに及ぼす即時的効果

佐野村 学

58 「絶対的金メダリストを育てる!」思考 第29回

“巧みさ”を発達させる「神経-筋回路」 ニューロマスキュラートレーニング Vol.⑤

加藤 健志

62 指導現場で使える!

わかりやすいトレーニングサイエンス 第23回

異なる強度で負荷量一致の レジスタンストレーニング後の 筋肥大と筋力増強: システマティックレビューとメタ分析

研究・国際委員会委員長 島 典広

64 基礎から学ぶ運動生理学 第21回

運動生理学の基礎・基本④

「腎臓」を知る

榎木 泰介

68 GTK現場で使える機能解剖学 第54回

「フッキン」のはなし その②

大山 卞 圭悟

71 “女性トレーニング指導者”インタビュー 第12回

志賀明菜 やって後悔!

77 SPORTEC 2024

「健康で活力ある日本の未来のために」
変革の時代に求められる運動指導とその人材
油谷浩之

80 専門誌編集部から

常に、謙虚であれ

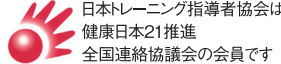
古屋 武範

81 専門誌編集部から

「Beyond Activ」カンファレンスに、
世界で成長する
フィットネス事業者が集結

岩井 智子

Official Sponsor



82 専門誌編集部から
川口拓也さん・谷勇介さん
「チームへのトレーナー2名派遣を普及させたい」
浅野 将志

83 FIA通信
FCMと視野・視座・視点FIA
葦沢 靖彦

84 「がん専門運動指導士」ニュース⑫
『がんと運動／学会発表』
石野田 神

85 上級トレーニング指導者インタビュー Vol.63
阿部修久

86 賛助会員レポート Vol.73
株式会社FIT

88 運動指導者として深化し続けるために 第39回
Dr.エミリー・スプリカルの教育プログラム

90 トレーニング指導者に必要なビジネススキル 第57回
「小規模予防型ジム」が日本を変える!⑨
「海外旅」で働き方を見直せ!
遠藤 一佳

92 JATI継続単位付与問題

94 8支部リレーセミナー
松商学園高校医科学サポートの構築
金井 洋貴

95 8支部だより

97 JATI養成校・養成機関一覧＋編集後記

98 JATIインフォメーション

100 JATI継続単位対象セミナー

オフィシャルスポンサー **株式会社 明治**

JATI賛助会員一覧

株式会社アズウィンド／株式会社イジツ／VALD／株式会社vit／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ONI／株式会社ORGO／喜多機械産業株式会社／株式会社クラブビジネスジャパン／クルル株式会社（パーソナルジムEviGym）／株式会社ザオバ／株式会社サント・ジャパン／サンテプラス株式会社／ジャパン・アスレティック トレーナーズ機構／株式会社Japan Insider／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／株式会社スマートスタート（REAXION）／セノー株式会社／株式会社草思社／株式会社大修館書店／株式会社タニタ／有限会社トライ・ワークス／株式会社ニシ・スポーツ／株式会社ネットマーケティング／株式会社FIT／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／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

(2024年8月現在) 33社 五十音順

特定非営利活動法人 日本トレーニング指導者協会

【名誉会長】
長谷川 裕 (龍谷大学教授)

【相談役】
有賀 誠司 (東海大学教授)

【参与】
伊坂忠夫 (立命館大学教授)
石井直方 (東京大学名誉教授)
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 (静岡産業大学教授)
川原 貴 (元国立スポーツ科学センター センター長、日本臨床スポーツ医学会理事長)
桜井伸二 (中京大学教授)
鹿倉二郎 (順天堂大学客員教授)
杉浦克己 (立教大学教授)
関口 脩 (日本体育大学名誉教授)
田口素子 (早稲田大学教授)
平野裕一 (法政大学名誉教授)
福林 徹 (東京大学名誉教授、早稲田大学名誉教授)
山本利春 (国際武道大学教授)
湯浅景元 (元中京大学教授)

五十音順

【顧問】
福守研二 (大福企画主宰)

【理事長】
菅野 昌明 (豊田合成ハンドボール部Blue Falcon ストレngth&コンディショニングコーチ)

【理事長代理】
有賀 雅史 (帝京科学大学特任教授)

【副理事長】
油谷 浩之 (バレーボール女子日本代表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)

【理事】
田村 尚之 (国立スポーツ科学センター コンディショニング課 主幹)
小川 恭二 (ステージコーチ代表)
島 典広 (東海学園大学教授)
佐野村 学 (周南公立大学教授)

【監事】
山内 武 (大阪学院大学教授)

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・企画委員会

委員長／田村尚之 委員／久保田潤、吉田裕和
編集／光成耕司 ライター／下川 祐、森永祐子 デザイン／山崎裕実華

〒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/

表紙＝集合写真:日本健康運動指導士会 2024年度第3回本部講習会(大阪)7/20・21、右下の写真:(左)関東支部 第37回ワークショップ7/7、(右)国際スペシャルワークショップin東海支部6/30

2024年8月(第102号) 定価2,200円(税込)