

Contents

3 SPECIAL INTERVIEW

田中 茂 [前編] 聞き手◎広報・企画委員会
(豊田合成ブルーファルコン名古屋 監督)

8 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22回

**VBTとは
最大筋力トレーニングそのものである**
長谷川 裕

11 From Sports Media 第82回

「新横綱の誕生に思う」
武智 幸徳

12 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12回

**トレーニング指導者の
救急対応に関する実態と課題**
山本 利春、清水 伸子

18 健康・フィットネス・スポーツのための栄養学 第60回

朝食は食べるべきか
杉浦 克己

22 現場に活かす! 筋力トレーニングの実技指導 第48回

シーティッドレッグカール
有賀 誠司

26 トレーニング指導に活かす最新トレーニング情報 第25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⑦**
菅野 昌明

32 「若手トレーニング指導者」応援企画●師弟対談

素晴らしきかな、トレーニング!
永友憲治×柿 夏芽

38 スポーツの認知脳科学 第19回(最終回)

スポーツと認知脳科学の相互発展に向けて
柏野 牧夫

42 ～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10回
**フレイル、サルコペニア、
ロコモティブシンドロームと
転倒の関連性について考える**
曾我部 晋哉

44 トレーニングの複眼的探究

%1RMに対する推定最大反復回数
— トレーニング種目、年齢、性別などによる分析 —
佐野村 学

52 「絶対的金メダリストを育てる!」思考 第32回(最終回)

**私が伝えたかったこと
"Attack life with passion"**
— 情熱を持って人生に挑もう —
加藤 健志

56 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26回
**ストレッチングが血糖値に及ぼす影響:
メタ解析による系統的レビュー**
研究・国際委員会委員 山口 太一

59 GTK現場で使える機能解剖学 第58回

スクワットのはなし その2
大山 卞 圭悟

62 基礎から学ぶ運動生理学 第24回

運動生理学の基礎・基本⑥
スポーツ分野ではあまり親しみのない?
「脾臓・胆嚢・膵臓」を知る
榎木 泰介

66 “女性トレーニング指導者”インタビュー 第16回

添島予理
優しさは強さ

71 ニッポン全国 JATI養成校・養成機関訪問

植草学園大学

72 専門誌編集部から

**我々は、フィットネスクラブの価値を
もっときちんと語るべきだ**
古屋 武範

73 専門誌編集部から

**「ウェルネスの未来トレンド2025」
トップ10**
岩井 智子

Official Sponsor



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

74 専門誌編集部から
小平健太郎・勝原竜太さん
「音声メディア
『スポーツ地図なし散歩』で発信、
一般社団法人スポーツの
よき相談者の活動として」
浅野 将志

75 FIA通信
成功する組織と心理的安全性
蒔沢 靖彦

76 「がん専門運動指導士」ニュース⑮
がんと運動/
様々な医療機関との連携
石野田 神

78 運動指導者として深化し続けるために 第42回
問いかけへの答えは「It depends……」
谷 佳織

82 トレーニング指導者に必要なビジネススキル 第60回
「小規模予防型ジム」が日本を変える! ⑫
「予防の重要性」を
社会に浸透させることこそが、
私たちの使命である!
遠藤 一佳

84 JATI継続単位付与問題

86 8支部リレーセミナー
大阪国際大学における
トレーニング指導者養成の取り組み
田中 淳

87 8支部だより

88 JATI養成校・養成機関一覧+編集後記

89 賛助会員レポート Vol.76
LGC Japan Limited

90 JATIインフォメーション

92 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/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/LGC Japan Limited/株式会社LPN/株式会社ONI/株式会社ORGO/オレンジセオリー・ジャパン株式会社/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/株式会社ネットショップ総研/株式会社ネットマーケティング/株式会社FIT/有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
(2025年2月現在) 34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)
井上 力(井上整形外科院長)
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、全日本テコンドー協会会長)
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(立教大学特別専任教授)
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=右上方: 上から近畿支部 第49回ワークショップ(2/2)、東北支部 第40回ワークショップ(1/12)、左下方: 上から北海道支部 第49回ワークショップ(1/25)、北海道支部 第48回ワークショップ(2024.12/22)の集合写真

2025年2月(第105号) 定価2,200円(税込)