

【お知らせ】

月刊トレーニング・ジャーナルは2019年12月号を持ちまして印刷版（紙版、冊子体）を終了し、2020年1月号より電子版へ移行しました。
富士山マガジンスービス、アマゾンでご購入できるほか、ブックハウス・エイチディからも直接ご購入いただけます。https://shop.bookhousehd.com/registration_start.php で新規登録していただきますと、メールが届きます。URLをクリックしていただき、その後、https://shop.bookhousehd.com/login.php にてログイン後、ご購入をお願いします。

デジタル版・電子版 富士山マガジンスービス メディカルオンライン amazon

Training Journal 電子版 2020年

各号定価700円+税

1月号 特集「限界を見極める」

Training Journal 2019年

各号定価700円+税

- 1月号 特集「強くなるためのリカバリー」
- 2月号 特集「足部・足関節がパフォーマンスを支える」
- 3月号 特集「アスリートと呼吸」
- 4月号 特集「免疫とスポーツ選手の身体」
- 5月号 特集「若いアスリートへの配慮」
- 6月号 特集「体力要素とトレーニング」
- 7月号 特集「要注意のケガ、病氣」
- 8月号 特集「うまくなるとはどういうことか」

閲覧する号のリンクを選択する。

※2020年1月号以降が電子版利用可能です

新刊案内 出版案内 購入方法 会社概要 自費出版・協力出版

月刊トレーニング・ジャーナル 2020年1月号

月刊トレーニング・ジャーナル
2020年1月号（通巻483号）

January Special
特集／限界を見極める

弘田氏にはラグビーを主な例に個々の限界を伸ばしていくS&C指導から、身体のみならず考え方の限界とのさまざまな向き合い方までを聞いた。和田氏には、野球肘検診を始めとした限界を超えさせないための取り組みについて聞いた。そして米田氏には、痛みがなくなっても症状が進行してしまう腰椎分離症の治療と再発予防を、限られたコミュニケーション機会の中でいかに行うかお話しいただいた。

1. その「限界」は何を意味するかを問う
—— 選手の、選手生命の、自分自身の限界について
弘田雄士・清水建設ブルーシャークスコンディショニングコーチ、CSCS、鍼灸師
2. 野球肘検診を通じた限界の見極めと教育
和田哲宏・医療法人興生会 吉本整形外科・外科病院 リハビリテーション科、理学療法士、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、特定非営利活動法人 奈良スポーツ育成選手を守る会事務局長
3. 腰椎分離症：限界への挑戦
米田 賢・特定医療法人米田病院整形外科、医師
植田健太郎・特定医療法人米田病院 リハビリテーション科、柔道整復師
山田華也・特定医療法人米田病院 リハビリテーション科、柔道整復師
井上尚哉・特定医療法人米田病院 リハビリテーション科、柔道整復師



電子版ログインページ

連載一覧
定期購読・バックナンバーのご案内

デジタル版・電子版
富士山マガジンスービス
メディカルオンライン
amazonで検索
Kindleストアで検索

「電子版ログインページ」
をクリックする

メールアドレス、パスワードを入力してログインしてください

メールアドレス: @
パスワード:

[アカウント新規登録](#)

[図書館利用者向けページ \(IPアドレスによる認証\)](#)

「図書館利用者向けページ (IPアドレスによる
認証)」
をクリックする

<http://lib.hokkaido-u.ac.jp/>

本サービスは、ご所属のネットワークからの接続によりご利用いただけます。

現在の接続元IP: 202.11.6.60

図書館名: 名城大学附属図書館
電子版雑誌閲覧・ダウンロードサービス

蔵書一覧

月刊トレーニング・ジャーナル2002年1月号 特集「トレーナーズルーム」

[\[ダウンロード・閲覧する\]](#)

月刊トレーニング・ジャーナル2020年1月号 特集「限界を見極める」

[\[ダウンロード・閲覧する\]](#)

閲覧を希望する特集記事の
「ダウンロード・閲覧する」
をクリックして雑誌を読む