

本号の特集では、「臨床現場で真に役立つトレーニングの基本」を、Close-up のページ分増量して多角的な視点から整理しました。従来の筋力増強のみにとどまらず、神経筋協調を介した「動作そのものを鍛える」という概念は、今や理学療法の根幹ともいえます。柔軟性改善における総時間の重要性や、artificial intelligence (AI)・virtual reality (VR) を活用したバランストレーニング、視覚運動制御や運動イメージによる脳内シミュレーションなど、紹介された知見はどれも実践的かつ革新的です。近年、国際舞台で躍動する日本人アスリートの目覚ましい活躍の裏には、こうした科学的根拠に基づく緻密なトレーニングの貢献があるものと考えます。コンマ数秒の反応を分ける視覚制御や、極限状態での高いパフォーマンスを維持するメンタルコントロール、そして効率的なパワー発揮を支えるプライオメトリクスといった「動作の質」の追求が、世界と戦う選手の強固な基盤づくりのプロセスといえるのだと思います。さらに、アジリティトレーニングや有酸素トレーニングの理解は転倒予防や生命予後、疾病予防に携わる理学療法士にとっては必須の基本的知識となることでしょう。

理学療法士には、個別のニーズに応じてこのような多岐にわたるトレーニング要素を FITT 原則などの基礎理論に基づき、安全かつ効果的に実践していくことが求められています。本特集が、トップアスリートから高齢者に至るまで、理学療法士にとって真に役立つトレーニングの教本となれば幸いです。

(村永信吾)

編集顧問

網本 和	高橋正明
安藤徳彦	鶴見隆正
上田 敏	永富史子
内山 靖	福井 勉
大川弥生	福屋靖子
金谷さとみ	横田一彦
高橋哲也	吉尾雅春

編集委員

加藤 浩	野添匡史
神津 玲	細田里南
白谷智子	村永信吾

編集同人

石田水里	中村春基
内山量史	中村睦美
甲田宗嗣	信迫悟志
河野礼治	日野 工
小塚直樹	平川善之
後藤伸介	平野明日香
佐藤房郎	舟見敬成
瀬崎 学	増田知子
塚田鉄平	八木麻衣子
土居誠治	山本綾子
中林美代子	山本伸一

(五十音順)

理学療法ジャーナル 第60巻第4号

2026年4月15日発行 (毎月1回15日発行)
定価：2,090円 (本体1,900円+税10%)

発行 株式会社 医学書院
代表者 金原 俊
〒113-8719 東京都文京区本郷1-28-23
<https://www.igaku-shoin.co.jp/>
電話 本誌編集室直通 (03) 3817-5704
(担当：高橋・長谷川・伍井・前野)
E-mail ptj@igaku-shoin.co.jp
Web <https://www.igaku-shoin.co.jp/journal/551>
デザイン 株式会社トップスタジオ デザイン室 (轟木亜紀子)
印刷所 三報社印刷株式会社
商品・定期購読の送付先変更、その他のお問い合わせ先
<https://www.igaku-shoin.co.jp/inquiry>
広告・別刷のお問い合わせ先
医学書院 販売・PR部
電話 03-3817-5696 pr@igaku-shoin.co.jp

Published by IGAKU-SHOIN Ltd. 1-28-23 Hongo, Bunkyo-ku, Tokyo
©2026. Printed in Japan

- 本誌に掲載された著作物の複製権、上映権、公衆送信権 (送信可能化権を含む)、口述権、譲渡権、貸与権、翻訳・翻案権 (著作権法第27、28条の権利を含む) は株式会社医学書院が保有しています。
 - 本誌を無断で複製する行為 (複写、スキャン、デジタルデータ化など) は、「私的使用のための複製」など著作権法上の限られた例外を除き禁じられています。大学、病院、診療所、企業などにおいて、業務上使用する目的 (診療、研究活動を含む) で上記の行為を行うことは、その使用範囲が内部的であっても、私的使用には該当せず、違法です。また私的使用に該当する場合であっても、代行業者等の第三者に依頼して上記の行為を行うことは違法となります。
 - **【COPY】** <出版者著作権管理機構委託出版物> 本誌の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。複製される場合は、そのつど事前に出版者著作権管理機構 (電話 03-5244-5088, FAX: 03-5244-5089, e-mail: info@jcopy.or.jp) の許諾を得てください。
- * 「理学療法ジャーナル」は、株式会社医学書院の登録商標です。

2026年 年間購読料 (12冊, 税込, 送料弊社負担)
● 冊子版 23,958円 ● 電子+冊子版/個人 27,258円
● 電子版/個人 21,912円