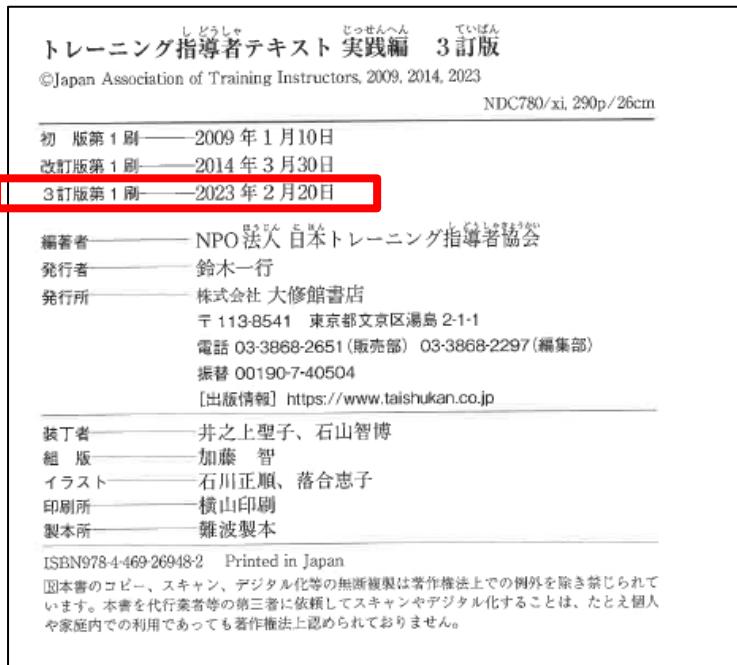


## 『トレーニング指導者テキスト実践編 3訂版』訂正箇所リスト

本リストは、「トレーニング指導者テキスト実践編 3訂版 第1刷・第2刷」の訂正箇所の一覧です。現在お持ちの「トレーニング指導者テキスト実践編 3訂版」が何刷であるかは、P.291にてご確認いただけます。



### ●1章2節 p22右段 下から5行目

- (誤) ラックやプラットフォームや周辺も不用意に  
(正) ラックやプラットフォームの周辺を不用意に

### ●2章2節 p46右段 上から3行目～4行目

- (誤)  $n/s$  + 1番目の値との平均をとる。  
(正)  $\underline{n/2}$  + 1番目の値との平均をとる。

### ●3章3節 p87上から1行目

- (誤) 「単位時間当たりの仕事率」  
(正) 「単位時間当たりの仕事」

### ●3章4節 p99 ①(1)ATP-CP系: 無酸素性代謝 左段 下から11、13行目 右段 上から6、8行目

#### p100左段 下から6行目

- (誤) 「kcal/kg」「kcal/kg/秒」  
(正) 「cal/kg」「cal/kg/秒」

(裏面あり)

●3章4節 p101 左段上から2行目と表2内

- (誤) 除脈  
(正) 徐脈

●3章4節2項 p102 左段 上から4行目 および

●4章3節4項 p238 右段 下から17行目

- (誤) ミドコンドリア  
(正) ミトコンドリア

●3章5節3項 p116 左段 上から9~10行目

- (誤) CODの改善には、適切なテクニックを習得するともに  
(正) CODの改善には、適切なテクニックを習得するとともに

●3章5節3項 p116 左段 下から5行目

- (誤) 180度の場合には、レジスタンストレーニングによる筋力向上が重要であり  
(正) 180度の場合には、レジスタンストレーニングによる筋力向上が重要であり

●3章5節 p118 左段下から2行目

- (誤) 一方で、高齢者では歩行の増加には、股関節伸展筋動作が、  
(正) 一方で高齢者では、歩行速度の増加には股関節伸展動作が、

●3章6節6項 p124 右段上から2行目

- (誤) (2) スタティックストレッチング (259ページ参照)  
(正) (2) スタティックストレッチング (261ページ参照)

●3章6節6項 p124 右段下から2行目

- (誤) (3) ダイナミックストレッチング (264ページ参照)  
(正) (3) ダイナミックストレッチング (266ページ参照)

●3章7節1項 p137 右段 (4) メタボリックシンドローム 11~12行目

- (誤) 血圧高値は収縮期血圧が 135mmHg または拡張期血圧 85mmHg 以上  
(正) 血圧高値は収縮期血圧が 130mmHg または拡張期血圧 85mmHg 以上

●3章7節2項 p149 左段下から11~12行目

- (誤) パワーやスピードに影響する身長、除脂肪体重、筋量、速筋線維の割合は男性で高値となる。  
(正) パワーやスピードに影響する身長、除脂肪体重、筋量の割合は男性で高値となる。

●3章7節2項 p152 左段下から10~11、14行目

- (誤) 前十字靱帯損傷 (ACL)  
(正) 前十字靱帯 (ACL) 損傷

● 3章7節2項 p152 右段上から1行目

- (誤) バーベルをキャッチし、数秒制止する。  
(正) バーベルをキャッチし、数秒静止する。

● 4章1節2項 p189 最上部 見出し

- (誤) 腰部のエクササイズ（5種目）  
(正) 胸部のエクササイズ（5種目）

● 4章2節5項 p216 ニータックジャンプ

【実技】3

- (誤) できるだけ遠くに跳躍すると  
(正) できるだけ高く跳躍すると

● 4章5節2項 p269 左段 下から6行目

- (誤) 三半器管  
(正) 三半規管 以上