

『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 にてご確認ください。

トレーニング指導者テキスト 実践編 3 訂版	
©Japan Association of Training Instructors, 2009, 2014, 2023	NDC780/xi, 290p/26cm
初 版第 1 刷	2009 年 1 月 10 日
改訂版第 1 刷	2014 年 3 月 30 日
3 訂版第 1 刷	2023 年 2 月 20 日
編著者	NPO 法人 日本トレーニング指導者協会
発行者	鈴木一行
発行所	株式会社 大修館書店 〒113-8541 東京都文京区湯島 2-1-1 電話 03-3868-2651 (販売部) 03-3868-2297 (編集部) 振替 00190-7-40504 [出版情報] https://www.taishukan.co.jp
装丁者	井之上聖子、石山智博
組 版	加藤 智
イラスト	石川正順、落合恵子
印刷所	横山印刷
製本所	難波製本
ISBN978-4-469-26948-2 Printed in Japan	
※本書のコピー、スキャン、デジタル化等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。本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内での利用であっても著作権法上認められておりません。	

●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) $n/2 + 1$ 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1項 p183 右段上から1～2行目

(誤) 原則として手首を保持して補助を行う

(正) 原則として前腕を保持して補助を行う

●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3節3項 p235 表3

(誤) レペティション 300m×10 (rest5 分)

(正) レペティション 300m×5～8 (rest5 分)

●4章3節3項 p235 表4

(誤) レペティション 150m×10 (rest3 分) +40 分 LSD

(正) レペティション 150m×5～8 (rest3 分) +40 分 LSD

●4章3節3項 p237 右段 下から3～4行目

(誤) ランニングでは 150～350m×5～8 本 (5～10 分休息、全力走) があり、

(正) ランニングでは 150～300m×5～8 本 (3～10 分休息、全力走) があり、

●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