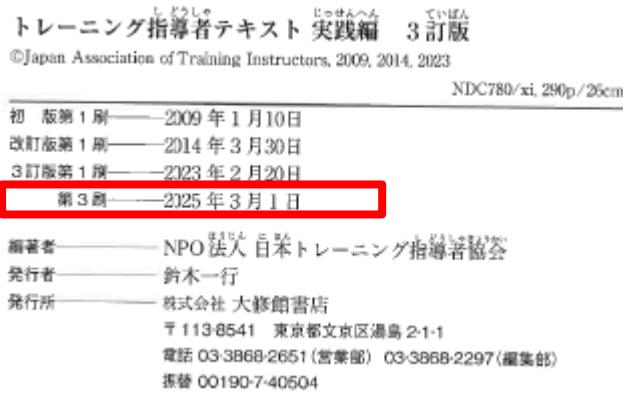


## 『トレーニング指導者テキスト実践編 3訂版』訂正箇所リスト

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3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。



### ●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」

### ●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

以上