

『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 にてご確認くださいませ。

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
第 3 刷	2025 年 3 月 1 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 (営業部) 03-3868-2297 (編集部) 振替 00190-7-40504

●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、速筋繊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。

(裏面あり)

●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

●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、

以上