

『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 4 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

第 4 刷——2025 年 9 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

● 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

(裏面あり)

●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