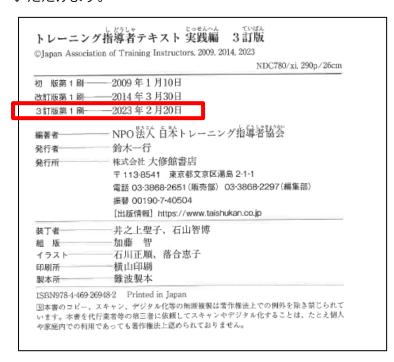
『トレーニング指導者テキスト実践編 3 訂版』訂正箇所リスト

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) 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

●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 二一タックジャンプ [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