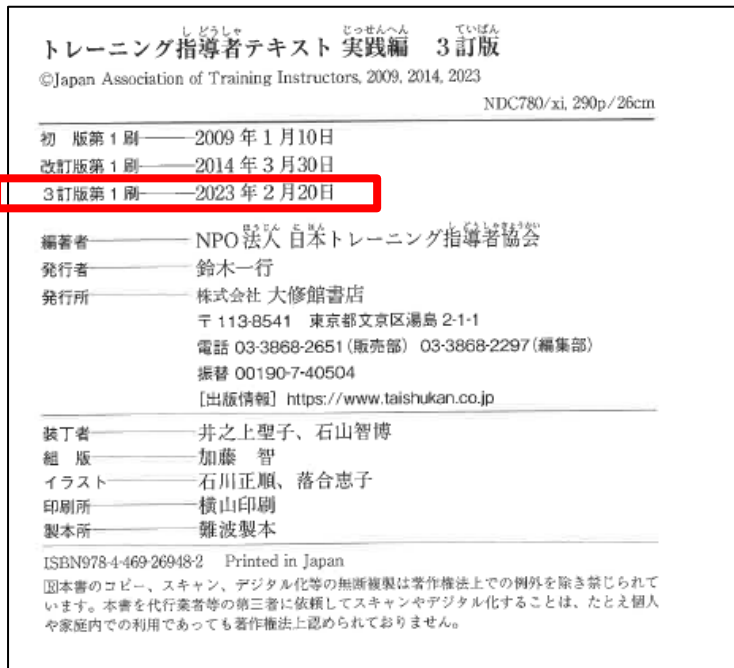


『トレーニング指導者テキスト実践編 3訂版』訂正箇所リスト

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

(裏面あり)

●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