

健康運動実践指導者養成用テキスト(第1版 第6, 7刷) 訂正リーフレット

(公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 平成26年1月)

本書の一部内容につきまして、以下の通り補足・訂正いたします。

頁	行, 箇所	訂正前	訂正後
17	左段 ↑ 3 ~ ↑ 2 行	筋量	筋力
	右段 ↑ 3 行	20-30% の筋線維は	20-30% は
18	図 2-8	[A に差し替える]	
25	左段 7, 8, 11 行	ml/分・kg	ml/kg/分
34	左段 6 ~ 11 行	この力を「みかけの筋力」といい、これに対して筋肉自体の発揮する力を(F) [N] を「真の筋力」という。F [N] を前腕の骨に発揮すると、肘関節(O)を中心として前腕を回転させるトルク [N・m] を生む。それに抗するように筋力計から反力(R) [N] が働くことになる。	筋肉自体の発揮する力(F) [N] が前腕の骨に作用すると、肘関節(O)を中心として前腕を回転させるトルク [N・m] が生まれる。それに抗するように筋力計から反力(R) [N] が前腕に働くことになる。
	図 3-4 タイトル	肘関節のテコによるみかけの筋力(R)と真の筋力(F) 〔福永哲夫:ヒトの絶対的筋力, 杏林書院, 1978〕	肘関節のテコによる筋力計からの反力(R)と筋肉自体の発揮する力(F) 〔福永哲夫:ヒトの絶対的筋力, 杏林書院, 1978 に加筆〕
35	左段 2 行	放すまでに 20-30 秒間かかる	放すまでに時間がかかる
38	図 3-10 (39 頁は変更なし)	[B に差し替える]	
40	図 3-11	[C に差し替える]	
44	図 3-16	[D に差し替える]	
60	右段 19 ~ 21 行	距離を一定にして、歩・走に要した時間を測定する時間走と、所定の時間内に移動した距離を測定する	所定の時間内に移動した距離を測定する時間走と、距離を一定にして、歩・走に要した時間を測定する
116	右段 ↑ 3 行	体重 70 kg	体重 60 kg
117	左段 1 ~ 2 行	$(3.5 + (0.1 \times 70)) (\text{ml/kg/分}) \times 70 (\text{kg}) \times 30 \text{分} = 10.5 (\text{ml/kg/分}) \times 70 (\text{kg}) \times 30 \text{分} = 22050 (\text{ml})$	$(3.5 + (0.1 \times 70)) (\text{ml/kg/分}) \times 60 (\text{kg}) \times 30 \text{分} = 10.5 (\text{ml/kg/分}) \times 60 (\text{kg}) \times 30 \text{分} = 18900 (\text{ml})$
	4 行	$22050/1000 (\text{l}) \times 5 (\text{kcal}) = 110 (\text{kcal})$	$18900/1000 (\text{l}) \times 5 (\text{kcal}) = 95 (\text{kcal})$
161	左段 ↑ 16 行	伸長	伸張

A

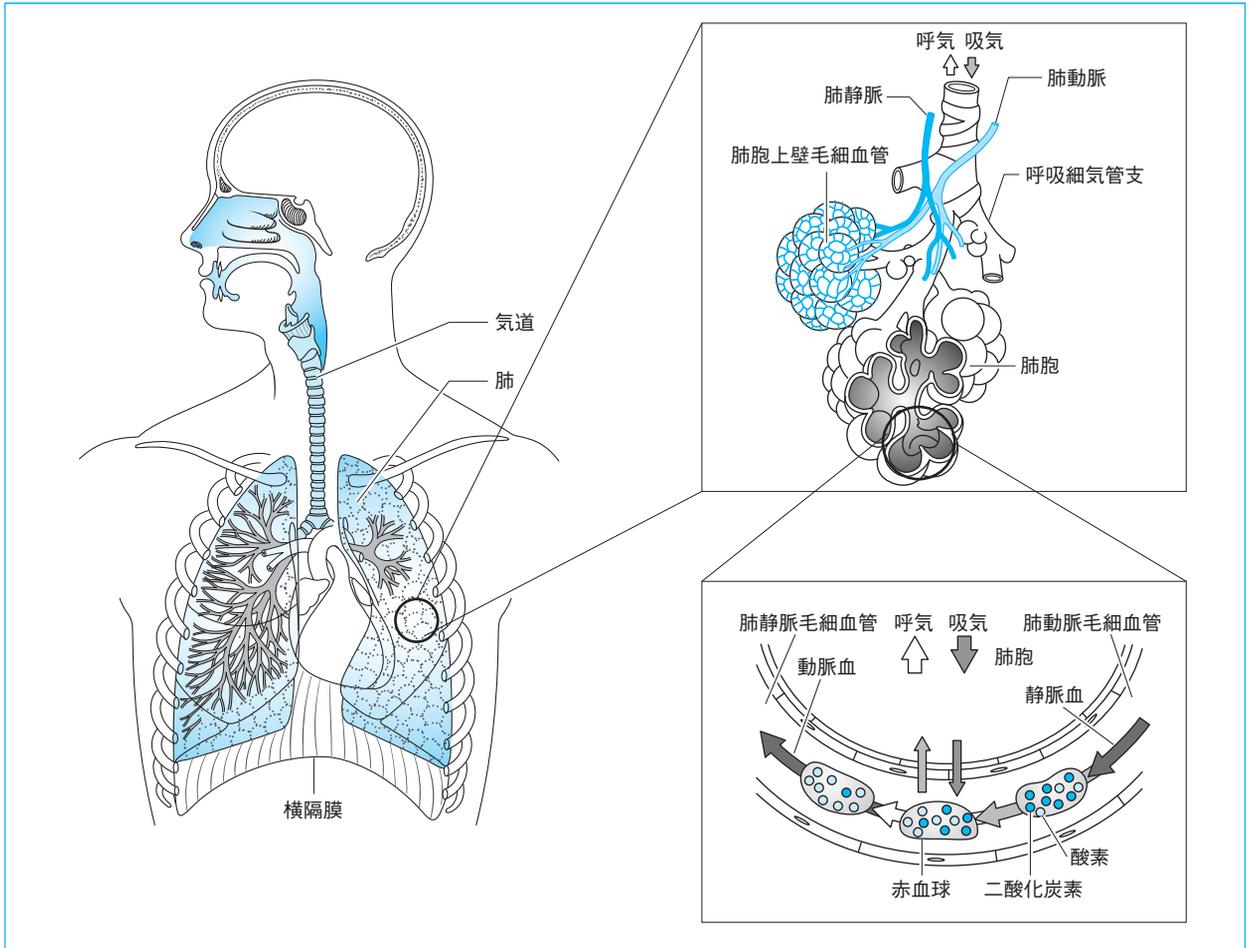
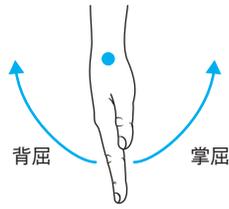


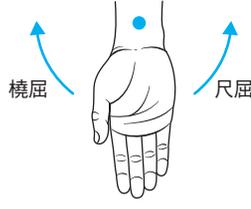
図 2-8 ●呼吸器の構造

●手関節-矢状面
【掌 屈】
リストカール
テニスのサーブ



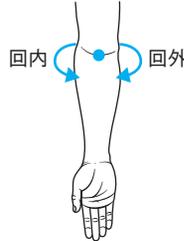
【背 屈】
リバース・リストカール
ラケット競技のバックハンド

●手関節-前額面
【尺 屈】
尺側へのリストカール
野球のバッティング



【桡 屈】
尺側へのリストカール
ゴルフのバックスイング

●橈尺関節 (前腕)
【回 内】
リストロール (プロネーション)
卓球のフォアハンドドライブ



【回 外】
リストロール (スーピネーション)
卓球のバックハンドドライブ

●肘-矢状面
【屈 曲】
アームカール
ボーリング



【伸 展】
トライセップス・プッシュダウン
ボクシングのジャブ

●肩-矢状面
【屈 曲】
フロント・ショルダーレイズ
ボクシングのアップercット



【伸 展】
ナローグリップ・ロウ
競泳 (自由型)

●肩-前額面
【内 転】
ワイドグリップ・プルダウン
競泳 (平泳ぎ)



【外 転】
ワイドグリップ・ミリタリープレス
飛び板飛び込み

●肩-水平面
【内 旋】
腕相撲の動き
(ダンベル, ケーブル)
野球のピッチング



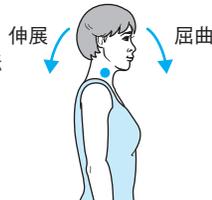
【外 旋】
腕相撲の逆の動き
空手の防御

●肩-水平面
(上腕が体幹に対して90°)
【水平内転】
ダンベルフライ
テニスのフォアハンド



【水平外転】
ベントオーバー・ラテラルレイズ
テニスのバックハンド

●首-矢状面
【屈 曲】
ネックマシーン
前転



【伸 展】
バックブリッジ
後転

●首-水平面
【左回旋】
徒手抵抗
レスリング



【右回旋】
徒手抵抗
レスリング

●首-前額面
【左側屈】
ネックマシーン
フリースタイルスキー



【右側屈】
ネックマシーン
フリースタイルスキー

図 3-10 ● 主な関節運動の一覧

それぞれの運動に関連の深いレジスタンストレーニングの運動種目、競技動作も併せて記載してある。
〔ハーマンほか, 1992 より改変〕

C

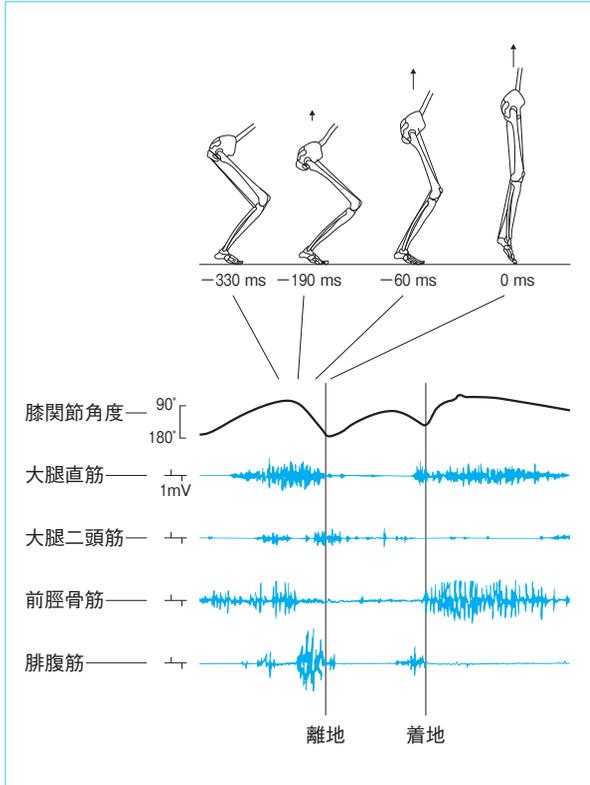


図 3-11 ●スクワットジャンプでの下肢筋の筋電図
〔深代千之：跳躍の踏切における Biomechanics. 東京大学大学院教育学研究科修士論文, 1981〕

D

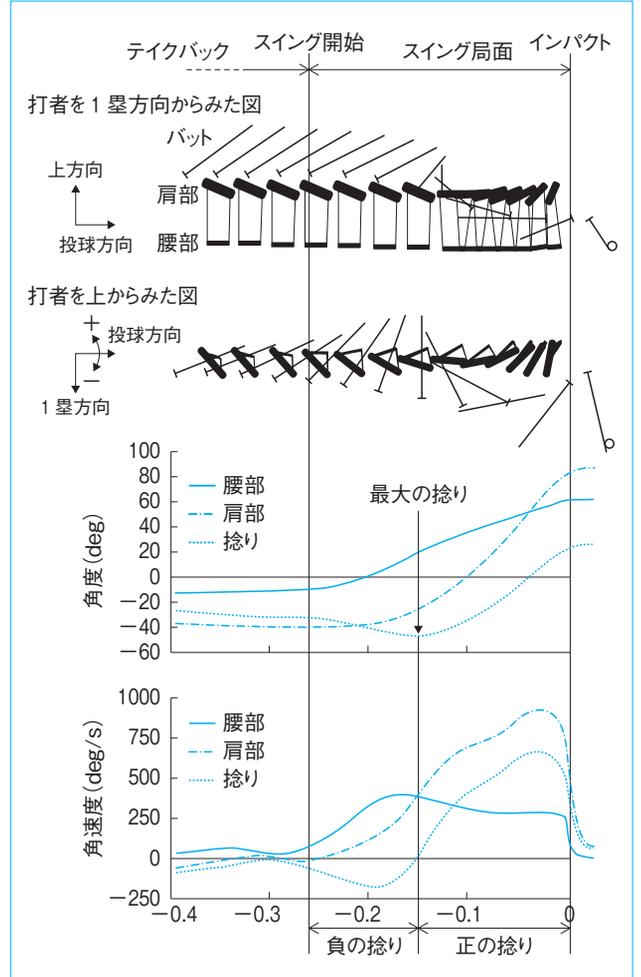


図 3-16 ●腰部，肩部，体幹の捻りの角度，角速度の典型例
〔田内健二ほか：スポーツ方法学研究 18 (1), 2005 に加筆〕