

# 健康運動実践指導者養成用テキスト(第1版 第13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31年3月)

本書の一部内容につきまして、以下の通り訂正いたします。

頁	行	訂正前	訂正後
105	左段 4行目	有酸素性閾値	無酸素性閾値
115	左段 2行目	大筋群では、週1-2回、	大筋群では週1-2日、
	右段 ↑5-8行目	健康成人向きであり、高齢者や動脈硬化などの有疾患者、血管壁や細胞膜が脆弱化している人や出血やうっ血しやすい人などには不向きである。	文章すべてを割愛
168	右段 11行目	②「やや速く」走るといった主観的な歩行速度	②「やや速く走る」といった主観的な走行速度
198	右段 ↑5行目	【体幹部の筋群】	【下肢の筋群】
201	右段 5-9行目	全米ではカーブスという女性専用のフィットネスクラブがあるが、日本でもカーブスを始めマイシェイプやJ-サーキットなどと呼ばれて一度に10-20人が同時にトレーニングできることから、	たとえば女性専用のフィットネスクラブでは、