

『ADBI・ADI のための エアロビクダンスエクササイズ指導理論』（第1版 2014 年 7 月 1 日発行）の正誤表を以下に示します。訂正してお詫び申し上げます。

ページ・箇所	誤	正																																
P37 下から 2 行目	肩の高さから上方へは、腕の掌を回内した（内側に向けた）状態で動かすようにする	肩の高さから上方へは、 手のひらを内側に向けた 状態で動かすようにする。																																
p38 図の説明	×側方挙上の際、手の掌を回外させたままで行くと、肩の腱に負担がかかる。 ○側方挙上の際、手の掌を回内した状態で行うとよい。	×側方挙上の際、 手のひらが外側を向くように腕を上げると 、肩の腱に負担がかかる。 ○側方挙上の際、 手のひらが内側を向くように腕を上げると よい。																																
p57 1 行目	膝関節は 1 方向	肘 関節は 1 方向																																
p70 表 4-1（正しい表のみ右に掲載）	表4-1 運動強度を変化させる要因 <table><tr><th>要因</th><th>変化</th><th>運動強度</th><th>具体例</th></tr><tr><td rowspan="2">身体重心の移動距離 ※ 1</td><td>大きい</td><td>高い</td><td>ジャンプする、前後左右へ移動する、1 歩の歩幅を大きくする</td></tr><tr><td>小さい</td><td>低い</td><td>ジャンプしない、大きな移動をしない、歩幅を小さくする</td></tr><tr><td rowspan="2">参加筋群の量 ※ 2</td><td>多い</td><td>高い</td><td>多くの関節運動を行う、下肢運動に上肢運動を加える、片手ずつの運動を両手一緒に行う</td></tr><tr><td>少ない</td><td>低い</td><td>両手一緒ではなく片手ずつ動かす、上肢運動は加えず下肢運動だけ行う</td></tr><tr><td rowspan="2">筋の活動量</td><td>多い</td><td>高い</td><td>動作を大きく明確に行う、関節可動域を十分に使ってしっかり動く、意識して筋を強く活動させる</td></tr><tr><td>少ない</td><td>低い</td><td>動作を小さくする、力を抜いて楽に動く、関節を動かす範囲を狭くする</td></tr><tr><td rowspan="2">音楽のビッチ ※ 3</td><td>速い</td><td>高い</td><td>同じ動作を一定時間内に行う回数を増やす</td></tr><tr><td>遅い</td><td>低い</td><td>同じ動作を一定時間内に行う回数を減らす</td></tr></table>		要因	変化	運動強度	具体例	身体重心の移動距離 ※ 1	大きい	高い	ジャンプする、前後左右へ移動する、1 歩の歩幅を大きくする	小さい	低い	ジャンプしない、大きな移動をしない、歩幅を小さくする	参加筋群の量 ※ 2	多い	高い	多くの関節運動を行う、下肢運動に上肢運動を加える、片手ずつの運動を両手一緒に行う	少ない	低い	両手一緒ではなく片手ずつ動かす、上肢運動は加えず下肢運動だけ行う	筋の活動量	多い	高い	動作を大きく明確に行う、関節可動域を十分に使ってしっかり動く、意識して筋を強く活動させる	少ない	低い	動作を小さくする、力を抜いて楽に動く、関節を動かす範囲を狭くする	音楽のビッチ ※ 3	速い	高い	同じ動作を一定時間内に行う回数を増やす	遅い	低い	同じ動作を一定時間内に行う回数を減らす
要因	変化	運動強度	具体例																															
身体重心の移動距離 ※ 1	大きい	高い	ジャンプする、前後左右へ移動する、1 歩の歩幅を大きくする																															
	小さい	低い	ジャンプしない、大きな移動をしない、歩幅を小さくする																															
参加筋群の量 ※ 2	多い	高い	多くの関節運動を行う、下肢運動に上肢運動を加える、片手ずつの運動を両手一緒に行う																															
	少ない	低い	両手一緒ではなく片手ずつ動かす、上肢運動は加えず下肢運動だけ行う																															
筋の活動量	多い	高い	動作を大きく明確に行う、関節可動域を十分に使ってしっかり動く、意識して筋を強く活動させる																															
	少ない	低い	動作を小さくする、力を抜いて楽に動く、関節を動かす範囲を狭くする																															
音楽のビッチ ※ 3	速い	高い	同じ動作を一定時間内に行う回数を増やす																															
	遅い	低い	同じ動作を一定時間内に行う回数を減らす																															