

『AQWBI・AQWI・AQDBI・AQDI のための アクア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
目次 2章8- (2)	安全管	安全管理
p 1 (1章扉) 1-4	身体かつ同僚	身体活動量
p 27 3) 1行目	反対方向に動く	反対方向に働く
p 30 図 2-1	グラフの縦軸の目盛の数字 が抜けている	目盛の下から：1、2、・・・、 8 (cm ²)
p 37 2行目	一列	縦一列
p 41 1行目	低位置	定位置
P55 2行目	手を 8 の字を描きながら水 を押さえるように動かす	手のひらを傾けて、外、内、 外、内へと手のひらで水を 押す
P55 9行目	基本動作は 8 の字を描く動 きである	手のひらで水を外、内、外、 内へと押す動きである
P55 10～15行目	＜スカーリング＞ A. 手のひらを 40～45° 傾 けて外側上方へかき出す。 B. 最も外側で、小指で水を かくようにして手のひらを 下方内側へ返す。 C. 同じく、手のひらを角度 は 40～45° にして内側上方 へかき込む。 D. 最も内側で、手のひらを 返し A へ戻る。	＜スカーリング＞ A. 肘を軽く曲げ、手のひら を下に向ける B. 手のひらを外側に傾けて (小指側を上げて)、外側に 水を押し出す。 C. その水を逃がさないよう に、今度は手のひらを内側 に傾けて (親指側を上げ て)、水を戻す。 D. B、C を繰り返す。
P95 図 6-1 ①前歩き	矢印の向きが左	矢印の向きが右
p 103 (7章扉) 7-3	する再	する際
P108 (7) とその写真	内転筋群	股関節内転筋群
P108 (8) とその写真	外転筋群	股関節外転筋群

2015年2月13日
公益社団法人日本フィットネス協会