

ページ・箇所	誤	正
p 39 10行目	15～60 秒間	10～30 秒間
p 39 14行目	2009 年	2011 年
p 50～51 2)上背部～3)腰背部①	2)上背部と、3)腰背部①の、【準備姿勢】から写真まですべて入れ替わる (入れ替わることによって、下 3 行の訂正が生じる。修正後の見本を表の下に掲載)	
p 50 下から 5 行目	同時に上背部を	同時に腰背部を
p 51 図 3-8	図 3-8 上背部	図 3-9 腰背部①
p 51 図 3-9	図 3-9 腰背部①	図 3-8 上背部
p 52 下から 2 行目	仙骨を床から浮かさない	仙骨を床から浮かしすぎない
p 93 写真③	③腰背部	③上背部
p 94 写真③	③上背部	③腰背部
p 95 写真⑨	⑨腰背部	⑨上背部
p 101 4 行目	適切な始動	適切な指導
p 107	ACSM (American College of Sports Medicine) 原著、日本体力医学会体力科学編集委員会監訳：運動処方指針 (第 8 版)、南江堂、2011	ACSM (American College of Sports Medicine)、運動処方指針 (第 9 版) 原著、2011

2019年3月7日

公益社団法人日本フィットネス協会

p 50～51 2)上背部～3)腰背部① の正しい内容

2) 上背部 (図3-8)

【準備姿勢】

両手を胸の前に伸ばして手を組む。

【伸長姿勢】

息を吐きながら両腕を伸ばしたまま前方に引っ張る。

同時に上背部を後ろ側に軽く引く。

【注意点】

- ・体幹を前傾しない
- ・体幹を後傾しない
- ・骨盤を後傾しない



図3-8 上背部

3) 腰背部

腰背部① (図3-9)

【準備姿勢】

両手を上げて、一方の手で反対の手首、もしくは手をつかむ。

【伸長姿勢】

息を吐きながら両腕を伸ばしたまま斜め前方に引っ張る。同時に腰背部を後ろ側に軽く引く。

【注意点】

- ・体幹を前傾しない
- ・体幹を後傾しない
- ・骨盤を後傾しない



図3-9 腰背部①