

『GFIのための フィットネス基礎理論 (改定第2版)』(第1刷/2025年1月20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
p8 表 1-2	「高血圧」の2行目 「拡張期(収縮期)血圧」	「最低(拡張期)血圧」
p41 本文3行目	可動結合は、関節軟骨、関節包、滑液包、関節半月、靭帯から構成される。	可動結合は、関節軟骨、関節包、滑液包、 関節間軟骨 、靭帯から構成され
p 92 表 4-2	40～49の男の最低と普通の数値 最低 37.8 普通 24.2	最低 24.2 普通 37.8
p 104 表 4-7	表の見出し番号 表 4-7	表 4-8
p109 表 4-9	2行目右列 (4-6 運動強度の表し方を参照)	(4-8 運動強度の表し方を参照)
p109 (1) 有酸素運動の重要性 ※本文下から2行目	FITT(表4-7)の中のI、つまり Intensityとして示している。	FITT(表4-10)の中のI、つまり Intensityとして示している。
p132 ②一般人における留意事項 ※本文12行目	このため、 表 5-13 に示したように	このため、 表 5-12 に示したように

2025年3月7日 公益社団法人日本フィットネス協会