

索引

あ

アーチ 218, 223, 609, 610, 612
アームアクション 162, 166, 167
アームレッグクロスレイズ 689
アイソキネティック収縮 196
アイソメトリクス 197, 198
アイソメトリクストレーニング . 197
アジアオリンピック評議会 530
アジア室内 535
アジア選手権 536
アジア大会 530, 538
アジア陸上競技連盟 527
アジア陸連 527
アセンディング・ピラミッド法 . 644
アップライトロウ 668, 692
アブドミナルマシン 685
イースタンカットオフ 42
移行期 576, 577
意識性の原則 570
一般適応症候群 (GAS) 理論 ... 572
一般的準備期 576, 577, 596
1 分間走 405, 635
インターハイ 526
インターバル走 634
インナーマッスル 689, 690
ウエイトトレーニング 637, 661
ウエイトトレーニングシューズ . 702
ウェーブ走 630
ウエスタンロール 43
ウォームアップ 586
運動方程式 80
エアロバイク 705
エキセントリック収縮 196, 614
遠心性収縮 108, 182, 196

遠心力 79, 97, 130, 144
往復走 634
オーバートレーニング 572, 574
起こし回転 .. 30, 139, 171, 176, 193,
480, 605
オリンピック 531, 546
オリンピックバーベルシャフト . 677,
696

か

加圧トレーニング 658
カーディオ・マシン 705
カーブ走 604
カーフレイズ 684
開脚ジャンプ 619
快調走 629
外反捻挫 203, 210, 213
可逆性の原理 569
角運動量 92, 94, 217, 221
加速局面 627
加速走 629
片足踏み切り 31
過負荷の原理 569
慣性の法則 80
慣性モーメント 83, 221
慣性力 78, 79, 98, 113
関節動作の名称 202
関節モーメント 103, 108
基本技術 29, 30
逆 U 字曲線 709
逆 U 字理論 708
求心性収縮 103, 182, 196
競技規則 31
競技者数 485

曲線助走	126, 127, 130, 146, 513	さ	
曲線助走ドリル	603	サーキットセット法	648
距離	496	サークル走	603
期分けトレーニング	575	サイキングアップ	712
筋温	586	最大筋力	642, 654
筋断面積	654	最大速度局面	627
筋肥大	654, 656	サイドブリッジ	689
筋力	641	坂ダッシュ	631
クウォータスクワット	674	サボリバネ	567, 582
偶力	106	作用・反作用の法則	80
クールダウン	585	参加標準記録	528, 531
下り坂ダッシュ	631	3歩両脚踏み切り	611
クラスター分析	495	試合期	576, 577
クリアランス	217	シーテッド・レッグカール	681
クリアランスのドリル	609	シーテッド・ロウイング	667
グリップ	662	試技	31
クロソイド曲線	134	試技時間	32
警告反応期	572	支柱	35
頸反射	218	質的負荷	583
懸垂	666	シットアップ	685
減速局面	628	室内競技会	594
検定	502	尺度水準	499
後傾	147, 149	ジャンピングスクワット	676
後傾姿勢	30	週間練習計画	568, 581
公式練習	591	自由脚	177
公認記録	522	重心	81
ゴールデングランプリ	524	重心軌道	86, 124, 156
股関節スクワット	671	重心高	117, 120, 123, 146
国際オリンピック委員会	531	重心動揺	124
国際大学スポーツ連盟	530	重心の軌道	30
国際陸上競技連盟	528	シューズ	36, 702
国際陸連	528	重力	78, 79
国民体育大会	525	ジュニア	525
骨格筋	651	ジュニアオリンピック	525
個別性の原則	571	主要競技会	522, 550
コンセントリック収縮	196, 614	順位	33
コントロールテスト	715	上昇姿勢	30, 481
コンパウンドセット法	648	正面跳び	41
		助走	30, 115

助走距離	129	世界記録	37, 56, 60, 568
助走速度	117, 119, 122, 123, 489	世界室内	540
助走の組み立て	127	世界選手権	528, 542
助走のドリル	601	赤筋(遅筋, SO)	653, 655
助走歩数	513	接地	122, 183, 199, 205, 491
助走練習	427, 600	セットシステム	647
助走路	34, 35, 41	セット法	647
心筋	652	全国高校総体	526
シングル・スピードタイプ(女性)	314, 327	全国高校陸上	526
シングル・パワータイプ(女性)	313, 325	全国高体連陸上競技部	522
シングルアーム	162, 169	全国小学生陸上	526
シングルセット法	647	全国小学生陸上競技交流会	526
身体部分係数表	165	全国中学陸上	526
伸張性収縮	45, 174, 195, 200, 614	全助走	598
心理的リミッター	655	漸進性の原則	570
垂直跳び	181, 182, 199	全日中	526
水分補給	592	全日本インカレ	526
スーパーサーキット	648	全日本実業団	526
スーパーセット法	645	全面性の原則	570, 595, 637
スクワット	649, 669, 671, 673, 674	専門的準備期	576, 577
スクワットパッド	697	走練習	623
頭上記録	509	ゾーン	709
スタート局面	625	ソ連式ベリローール	48, 50
スタート姿勢	625	た	
スタートダッシュ	629	体幹のトレーニング	685
スタンダードシャフト	696	ダイブ・ストラドル	48
スティッキングポイント	645, 703	タイムトライアル	630
ステップ長	488	ダイヤモンドリーグ	529
ストラドル	44, 179	立ち高跳び	38, 610
SSC(ストレッチショートニングサイクル)	614	タックスタイル	41
スネーク走	604	ダブル・スピードタイプ(女性)	312, 323
スパイク	36	ダブル・パワータイプ(女性)	311, 321
スピード・パワータイプ	262, 276, 279	ダブル・ブロックタイプ(女性)	310, 319
スピードタイプ	260, 272, 274	ダブルアーム	162, 169, 170
スミスマシン	704	ダブルクラッチ	481
		ダブルレッグホップジャンプ	619

多変量解析	499	な	
たまりバネ	567, 582	内傾	140, 144, 149
短縮性収縮	108, 196, 198, 614	内傾姿勢	30
短助走	596	内反捻挫	209
ダンベル	699	流し走	629
チーティング	645	ナローグリップ	662
チェストプレス	663	ナロースタンス	673
力のモーメント	90	2分間走	635
中間筋(速筋, FOG)	655	日本学生個人	526
中助走	597	日本学生対校	526
超回復	573, 657	日本学生陸上競技連合	522
跳躍角	122	日本記録	37, 61, 65, 72
跳躍タイプ	251, 305	日本GP	524
跳躍ドリル	601	日本実業団陸上競技連合	522
跳躍練習	595	日本ジュニア室内大阪	525
直線助走	127	日本ジュニア選手権	525
直線助走ドリル	602	日本選手権	524, 533
著者の跳躍	365	日本中学校体育連盟	522
著者の跳躍構成	476	日本マスターズ陸上競技連合	522
チンニング	666	日本ユース選手権	525
抵抗期	572	日本陸上競技連盟	522
ディセンディング・ピラミッド法	644	日本陸連	522
テーピング	213, 397, 591	乳酸	634
適正身長	509	年間練習計画	576
適正体格	508	年齢別の世界最高記録	511
適正年齢	510	ノーチラスマシン	703
デッドリフト	679	上り坂ダッシュ	631
10RM法	643	ノンロック法	658
デンドログラム	501	は	
テンポ走	629	バー	35
等尺性収縮	197, 198	ハードルジャンプ	619
登録	522	ハーフスクワット	674
トーイング走	632	バーベル	699
ドーピング	551	バーベルシャフト	696
特異性の原理	569, 595	背筋	692
都道府県陸上競技協会	522	パイクジャンプ	619
ドリル	590	ハイクリーン	677
トレーニングの原理原則	569	背面跳び	49
トレーニングベルト	695	ハイレップス法	658

バウンディング	615	プレート	697
派遣設定記録	528, 531	ブロック	30, 415
はさみ跳び	41	ブロック・パワータイプ	267, 288, 290
パス	31	ブロック動作	137
8の字走	603	フロントスクワット	671
白筋(速筋, FG)	653, 655	フロントネックプルダウン	665
バックエクステンション	687	フロントブリッジ	689
ハムストリング	616	分習法	595
パワー	103, 108, 613	平滑筋	652
パワータイプ	283, 286	ベリーロール	44, 50
パワートレーニング	613	変形ダッシュ	630
反射	137	ベンチプレス	661
反復性の原則	571	ポゴジャンプ	619
ピーキング	468	補助助走	127, 408
膝関節スクワット	671	ボックスジャンプ	618
ピッチ回転	189, 194, 227	ホッピング	617
疲憊期	572	ホッピングジャンプ	619
ビハインドネックプルダウン	664	ま	
標準偏差	504	マーカー	34
ピラミッド法	644	マクロサイクル	575
ピリオダイゼーション	572, 575	マシンウエイトトレーニング	638
フォーストレップ法	645	マット	31, 34
フォスベリー・フロップ	49	マルチセット法	647
フォワードランジ	675	マルチパウンデッジ法	646
負荷走	633	マイクロサイクル	575
腹筋	690	ミディアムグリップ	662
踏み切り足	512	ミルキングアクション	589
踏み切り位置	30	無効試技	31
踏み切り時間	30	メゾサイクル	575
踏み切り動作	171	メディシンボール投げ	620
踏み切り動作のドリル	605	メンタルトレーニング	707
踏み切り板	599	や	
プライオメトリクストレーニング	613	ユース	525
フラット・ピラミッド法	644	ユニバーシアード	530
プラトー現象	567	ヨー回転	189, 194, 227
振り上げ脚	30, 162, 174, 177, 493	ら	
フリーウエイトトレーニング	640	ライニング・レッグカール	681
振り子理論	712	RICE 処置	209
フルスクワット	410, 674		

ラットプルダウン.....	664
ランニング・スピードタイプ....	269
ランニングアーム.....	162, 168, 329
ランニングシューズ.....	702
ランニングタイプ（女性）.....	329
力積.....	118, 147
リストストラップ.....	701
リズム.....	126, 372
両足踏み切り.....	31
量的負荷.....	583
リラクゼーション.....	712
類似度.....	498
ルーティン動作.....	713
ルーの法則.....	569
ルール.....	29, 31
歴史.....	29, 37, 38, 57, 61, 69, 568
レッグエクステンション.....	683
レッグカール.....	681
レッグプレス.....	680
レベテーション.....	630
練習計画.....	567
練習の目標設定.....	553
ローマンベンチ.....	687
ロールオーバー.....	43, 61
ロール回転.....	189, 194, 227
ロック系体幹トレーニング.....	689
ロングジョグ.....	635
 わ	
ワイドグリップ.....	662
ワイドスタンス.....	673