

索引

あ	遠心力	79, 97, 130, 144
アーチ	往復走	634
アームアクション	オーバートレーニング	572, 574
アームレッグクロスレイズ	起こし回転	30, 139, 171, 176, 193, 480, 605
アイソキネティック収縮	オリンピック	531, 546
アイソメトリクス	オリンピックバーベルシャフト	677, 696
アイソメトリクストレーニング		
アジアオリンピック評議会	か	
アジア室内	加圧トレーニング	658
アジア選手権	カーディオ・マシン	705
アジア大会	カーブ走	604
アジア陸上競技連盟	カーフレイズ	684
アジア陸連	開脚ジャンプ	619
アセンディング・ピラミッド法	快調走	629
アップライトロウ	外反捻挫	203, 210, 213
アブドミナルマシン	可逆性の原理	569
イースタンカットオフ	角運動量	92, 217, 221
移行期	加速局面	627
意識性の原則	加速走	629
一般適応症候群 (GAS) 理論	片足踏み切り	31
一般的準備期	過負荷の原理	569
1分間走	慣性の法則	80
インターハイ	慣性モーメント	83, 221
インターバル走	慣性力	78, 79, 98, 113
インナーマッスル	関節動作の名称	202
ウエイトトレーニング	関節モーメント	103, 108
ウエイトトレーニングシューズ	基本技術	29, 30
ウェーブ走	逆 U 字曲線	709
ウエスタンロール	逆 U 字理論	708
ウォームアップ	求心性収縮	103, 182, 196
運動方程式	競技規則	31
エアロバイク	競技者数	485
エキセントリック収縮		
遠心性収縮		

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	ソ連式ベリーロール..... 48, 50
スタート姿勢..... 625	<hr/>
スタートダッシュ.....629	た
スタンダードシャフト..... 696	体幹のトレーニング..... 685
スティッキングポイント.... 645, 703	ダイブ・ストラドル.....48
ステップ長..... 488	タイムトライアル.....630
ストラドル.....44, 179	ダイヤモンドリーグ..... 529
SSC（ストレッचショートニングサイ クル）..... 614	立ち高跳び.....38, 610
スネーク走..... 604	タックスタイル..... 41
スパイク.....36	ダブル・スピードタイプ（女性）312, 323
スピード・パワータイプ...262, 276, 279	ダブル・パワータイプ（女性）.311, 321
スピードタイプ..... 260, 272, 274	ダブル・ブロックタイプ（女性）310, 319
スミスマシン..... 704	ダブルアーム..... 162, 169, 170
	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
たまりバネ	567, 582
短縮性収縮	108, 196, 198, 614
短助走	596
ダンベル	699
チーティング	645
チェストプレス	663
力のモーメント	90
中間筋(速筋, FOG)	655
中助走	597
超回復	573, 657
跳躍角	122
跳躍タイプ	251, 305
跳躍ドリル	601
跳躍練習	595
直線助走	127
直線助走ドリル	602
著者の跳躍	365
著者の跳躍構成	476
チンニング	666
抵抗期	572
ディセンディング・ピラミッド法	644
テーピング	213, 397, 591
適正身長	509
適正体格	508
適正年齢	510
デッドリフト	679
10RM 法	643
デンドログラム	501
テンポ走	629
等尺性収縮	197, 198
登録	522
トーイング走	632
ドーピング	551
特異性の原理	569, 595
都道府県陸上競技協会	522
ドリル	590
トレーニングの原理原則	569
トレーニングベルト	695
な	
内傾	140, 144, 149
内傾姿勢	30
内反捻挫	209
流し走	629
ナローグリップ	662
ナロースタンス	673
2分間走	635
日本学生個人	526
日本学生対校	526
日本学生陸上競技連合	522
日本記録	37, 61, 65, 72
日本GP	524
日本実業団陸上競技連合	522
日本ジュニア室内大阪	525
日本ジュニア選手権	525
日本選手権	524, 533
日本中学校体育連盟	522
日本マスタース陸上競技連合	522
日本ユース選手権	525
日本陸上競技連盟	522
日本陸連	522
乳酸	634
年間練習計画	576
年齢別の世界最高記録	511
ノーチラスマシン	703
上り坂ダッシュ	631
ノンロック法	658
は	
バー	35
ハードルジャンプ	619
ハーフスクワット	674
バーベル	699
バーベルシャフト	696
背筋	692
パイクジャンプ	619
ハイクリーン	677
背面跳び	49
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	ベリールール	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		
標準偏差	504	ま	
ピラミッド法	644	マーカー	34
ピリオダイゼーション	572, 575	マクロサイクル	575
フォーストレップ法	645	マシンウエイトトレーニング	638
フォスベリー・フロップ	49	マット	31, 34
フォワードランジ	675	マルチセット法	647
負荷走	633	マルチパウンデッジ法	646
腹筋	690	マイクロサイクル	575
踏み切り足	512	ミディアムグリッパ	662
踏み切り位置	30	ミルキングアクション	589
踏み切り時間	30	無効試技	31
踏み切り動作	171	メゾサイクル	575
踏み切り動作のドリル	605	メディシンボール投げ	620
踏み切り板	599	メンタルトレーニング	707
プライオメトリクストレーニング	613	モーメントアーム	90
フラット・ピラミッド法	644	や	
プラトー現象	567	ユース	525
振り上げ脚	30, 162, 174, 177, 493	ユニバーシアード	530
フリーウエイトトレーニング	640	ヨー回転	189, 194, 227
振り子理論	712		
フルスクワット	410, 674	ら	
		ライニング・レグカール	681

RICE 処置.....	209
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
ルールの法則.....	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
レペテーション.....	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
<hr/>	
わ	
ワイドグリップ.....	662
ワイドスタンス.....	673