

用語索引

あ

RTPアスリーント 219,223,226
アイソメトリック収縮 114
IT 25,171
Ideal Performance State 60
亜鉛 182
握力 75,131,138
足関節不安定症 192
アシステッド法 115,116
アスリート生物学的パスポート (ABP) 220
アスリーントの食事の基本形 35
アスレティック・リハビリテーション
(アスレティック・リハ) 193,197,198
アセチルCoA 92,93
ゾシエーション 56,57
ADAMS 219,224
圧迫法 206
アデノシン三リン酸 (ATP) 91
アナボリックステロイド 209
アンカーテープ 202,203
アンダーラップ 202
移行期 123,125
維持期 123
意識障害 178,179,187,211,212
1 RM 116
位置エネルギー 102
1要因説 125
一貫指導 30
一貫指導システム 30,150
一般的準備期 123
居場所情報 218,219,226
違反が疑われる分析報告 216,217,221,222,223
イメージトレーニング 51,52,53,54,65,145
イメージリラクセーション法 50
インスリン 184
インターネット 168,169,170,171
インパルス 81,86,87
インビーダンス法 130
インビンジメント症候群 186,187,188
インフルエンザ 214
ウエイトコントロール時の食事 37
Want to 20
内側側副靭帯 189,190
うつ熱 211
うつ病 207,208
運動エネルギー 102
運動学習 141,166
運動技能 51,52,141,142,143,144
運動神経 81,82,200
運動単位 72,76,77,80,81,82,113
運動プログラム 110,113,185,197
運動有能感 68,69
運動誘発性アナフィラキシー 180
運動誘発性喘息 179
運動様式 193,194,195,197
運動量 35,41,99,100,182,196
HIV 214

栄養障害 34,40,41,66
栄養補助食品 42
ATP 91,92,93,94
ATP-CP系 92,93,108,134
エキセントリック収縮 114
エクササイズ種目 120
エクササイズの配列 120,121
SLR訓練 195
エネルギー源栄養素 40,41
エネルギー消費量 34,35,37
エネルギーバランス 36,37
M機能 67
エリスロポエチン (EPO) 216,217
エルゴジェニックエイド 42
遠心力 97
叩打法 206
オーバートレーニング 60,62,63,66,96,123,182
オーバートレーニング症候群
..... 61,62,63,177,182,207
オーバー・リーチング 123
OBLA 95,135
オープンエクスチョン 19
オープンスキル種目 55
オリエンテーション 126
オリンピック 27,29,30,48,61,69,122,148,150,151,
171,172,180,215,217,220,225
オリンピック強化指定選手 225

か

回外 83,132
海外遠征時の食事調整 35
解糖系 92,93,95,108,134
回内 83,132
外発的動機づけ 67,68
回復期 35,40,111,123
外力 72,75,85,98,99,186,198
過換気症候群 179
角運動量 100
下肢 79,80,82,86,87,111,112,190,
192,194,196,197,198
下肢長 129
荷重負荷レベル 195
過剰練習 142
ガスクロマトグラフ質量分析器 (GCMS) 216
下腿団 130
肩関節脱臼 188
肩鎖関節損傷 188
偏り 186
合宿期の食事 35
可動範囲 84,85,194,202
カフェイン 223
からだ作りのための食事 36
カルシウム 41,42,45
観察 18,19,61,63,64,117,141,145,166,167,207,210
監視プログラム 223,225
桿状計 129
慣性モーメント 100,102
慣性力 97
関節可動域訓練 197,198
関節唇損傷 188
起始 82
技術 97,100,109,110,111,112,115,
156,159,163,195,197
帰属意識 160
拮抗筋 82,84,85,87,115,116,132,200
気道過敏性 179,180
技能 28,49,52,66,97,109,110,111,140,141,144,153
気分障害 207
キャリアサポート 26,151,209
吸入ベータ2作用薬 223
求心力 97
急性硬膜外血腫 187
急性硬膜下血腫 187
休息時間 35,115,120,121,123
胸団 130
競技会検査 217,219
競技会外検査 216,217,218,219,226
競技者支援要員 218,222,223
競技者育成プログラム 27,30,31,151
競技特性 34,108,118,175,193,194,196,198,199
競技復帰 193,194,195,196,197,199
胸骨中点 129,130
強擦法 206
強縮 82
強度 28,61,62,63,76,90,95,96,118,120,121,
122,123,125,126,134,149,182,184
救急蘇生法 188
筋グリコーゲン貯蔵 36,39,40
筋原線維 72,76
筋持久力の訓練 198
禁止物質 43,215,216,217,218,219,220,
221,222,223,224,225,226
禁止物質の治療目的使用 219
禁止方法 216,217,218,220,221,222,223
筋収縮 74,76,81,82,91,92,130,140
禁止表 218,219,223
筋節 72,73,77
筋線維 72,73,74,75,76,77,81,82,88,115,124,201
筋線維組成 75
筋線維タイプ 74,76
緊張水準 48
筋の収縮様式 114,194
筋肥大期 123
筋力強化訓練 198
筋力増強 196
屈曲 82,83,85,87,99,130,132
屈曲上腕団 130
グリコーゲン 35,36,38,39,40,92,93,181
グリコーゲン・ローディング 38,39
クリッカー 205
クローズドクエスチョン 19
クローズドスキル 55
訓練・後期 198,199
訓練・前期 198,199

経口感染症	214	Jones骨折	192
軽擦法	205,206	食環境	35
形成的評価	153,154	食行動異常	208,209
ゲーム分析	118	食事摂取基準	34,36,42
血液学的パスポート	220,221	食中毒	39,214
血液検査	41,177,216,220,224	女子アスリートの三主徴	40
結果管理	20,217,219,221	除脂肪量	34,36,37
血清鉄	41,181,182	暑熱順化	211
血清フェリチン	41	自律訓練法	50,65,179
血中乳酸値	118,133,134,135	神経筋接合部	81,82
血糖値	39,184	神経系	72,76,81,86,110,115,116
血尿	41,63,184	神経細胞（ニューロン）	81
下痢	36,39,43,177,180,209	神経支配比	81
幻覚妄想状態	209,210	神経症性障害	209
肩甲骨	79,129,130	神経制御機構	113,116
検査対象者登録リスト（RTP）アスリート	219,223,226	心身症	209
肩峰点	129	申請書式	223,224
減量	34,37,40,43,155,176,225	振せん法	206
高山病	181,212	心臓循環器系	110,183
公式記録書	219,220,221,226	身体密度	130
高所性脳浮腫	212	診断的評価	153
高所性肺水腫	212	身長	129,175,183
高所性網膜出血	212	伸張性活動	75
高所トレーニング	63,181,212	伸張ー短縮サイクル	76
高糖質食	38,39	伸張反射	87,114,115,116,200,201
高度順化	212	伸展	75,76,82,83,85,131,132,186,200,201
コーチ行動	67,68,69,70	伸展上腕団	130
興奮剤	172	伸展法	206
呼吸器系	110,225	浸透圧	45
呼吸筋	89,90	心肺機能の訓練	198
呼吸交換比	93,94	心拍出量	91,181,213
呼吸循環器系	88,90,110	心理的技能	49
呼吸法	49,57,70,200,201	心理面のサポート	196
国際オリンピック委員会（IOC）	169,172,215	随意運動	86,87
国際基準	216,217,218,223	随意最大筋力	76,77
国際スポーツ裁判所（CAS）	222	錐体外路	86,87
国際パラリンピック委員会	217	錐体路	86
個人情報保護	218	水分補給	40,43,44,45,181,184,211,212
個人内評価	155,156	水平面	82,83
骨（塩）密度	79	睡眠時無呼吸症候群	209,210
骨格筋	36,38,50,72,73,74,75,77,78,82,87,134,181	睡眠障害	63,209,212
骨質	78,80	SWOT（スウォット）分析	165
骨髄	78,79	スキル	53,120,140,141,142,143,144,145
骨粗鬆症	41,79,185	スタティックストレッチング	200,201
骨端症	186,187,189,190	ステーキホルダー	164,165
骨膜	78,186	ステーキホルダーズ・リレーション・マップ	164
骨密度	40,41,42,185	ストリキニン	226
5分間走	134	ストレッチング	80,85,125,196,200,201,206
コミュニケーション構造	158	素早さ	141
コンセントリック収縮	114	スピードおよび協調性	198
コンディション	35,39,60,61,62,95,144,150, 155,174,176,177,197	スポーツイメージ質問紙 (Sport Imagery Questionnaire (SIQ))	54
コンプライアンス	85,89	スポーツ栄養士	34,35,39,42
さ		スポーツ基本法	30,216,218
サーカディアン・リズム	213	スポーツ振興基本計画	27,30
SARS	214	スポーツ精神	215,218
“サイズ”の原理	76,77	スポーツドリンク	38,39,44,45
最大挙上重量	115,119	スポーツファーマシスト	217,226
最大筋力期	123	スポーツマンシップ	215
		スポーツメンタルトレーニング指導士	49
		「SMART」な目標設定	119
		スランプ	64,65,66,140,142

さ

サーカディアン・リズム	213
SARS	214
“サイズ”の原理	76,77
最大挙上重量	115,119
最大筋力期	123

成員	158,159,160
正確さ	141,144
制裁措置	222
成長ホルモン	216
生物学的指標	220
生理食塩水	211
勢力構造	159
世界ドーピング防止機構 (WADA)	216
世界ドーピング防止規程	216,217,218
世界ドーピング防止プログラム	217
世界選手権	122,151,169,172,215,220,225
セカンドキャリア	151
脊柱	79,84,137
積極的傾聴	19
接触感染症	214
摂食障害	40,183,185
セッション	54,122,124,125
絶対評価	155,156
セルフチェック	177
1500m走	136
漸進的弛緩法	50
全身のトレーニング	197
全体練習	143,144,163
前頭面	82,83
1000m走	136
専門的準備期	123
前腕囲	130
総括的評価	153,155
相対評価	155,156
相反神経支配	87
增量	34,36
ゾーン	49,55
速度と正確さの相反性	144
速筋線維	74,75,76,77

た

第一種のてこ	85
体温調節中枢	211
体感温度	212
第三種のてこ	86
体脂肪	36,37,41,183
体脂肪率	37,41,130,131,208
代謝	79,80,88,89,94,179
体重	34,35,36,37,38,39,40,43,63,73,92,118,130,131,133,175,177,181,182,183,184,185,207,208,209,211,212
大衆薬	225
大腿囲	130
大腿骨	78,79,82,129,190
大転子	129,130
ダイナミックストレッ칭	200,201
耐容上限量	42
対流	211
体力要素の補償性と非補償性	120
多関節筋	83
他者評価	156
WADA認定分析機関	221
WBGT計	211
タレント発掘	25,26,29,128,151
段階的な負荷設定	194
単関節筋	83
単収縮	74,82

短縮性活動	75
炭水化物	34,93,94,181
炭素同位体比分析	216
たんぱく質	34,35,36,37,39,41,42,183
蛋白同化男性化ステロイド薬	215,216,223
たんぱく尿	183,184
地域ドーピング防止機関	217
遅延効果	110,111,123
力の3要素	98
力のモーメント	98
速筋線維	74,75,77
注意集中	55,56,57
注意集中のタイプ	55
長育	129
超音波法	130
超回復	61,124,125
超回復モデル	124
超回復理論	124
長座体前屈	138
蝶番関節	84
聴聞会	219,221,222
ツールドフランス	216
使いすぎ	186
THG (テトラハイドロゲストリノン)	225
TFCC	189
TUE	218,219,221,222,223,224,225
低エストロゲン血症	41
低・高圧障害	181
停止	83,154,185
ディソシエーション	56,57
低体温症	179,212
テーピング	195,196,200,202,203
てこ	78,79,85,86
てこ比	86
テストステロン	172,220
鉄欠乏性貧血	41,181,182
テニス肘	132,189
電解質	39,44,45,179,185
てんかん	179,184,185
伝導	211
統御可能性	54
東西冷戦中	225
動作スピード	107,126
糖質	34,35,36,37,38,39,40,41,44,45
糖質コルチコイド	223,225
糖質摂取のタイミング	40
等尺性活動	75
凍傷	204,212
動静脈酸素較差	91
等速性活動	75,76
等張性活動	75
動的筋力法	115,116
糖尿病	184
糖分	38,39,41,44,45,212
洞房結節	91
ドーピング	42,43,172,215,216,217,225,226
ドーピング検査	43,172,215,216,217,219,220,221,225,226
ドーピングコントロール	217,218,219,220,226
ドーピングコントロールオフィサー (DCO)	217,219,220,226
ドーピング防止	180,215,216,217,218,219

ドーピング陽性	225
ドクターとの連携	196,197
特定競技	223
独立監視人	216
突然死	175,178,183
トルク	72,98,112,131,132
トレーニング計画の時間構造	121,122
トレーニング処方	193,194,195,197
トレーニングのモニター	126
トレーニング日	122,125
トレーニング目標の設定	105,106,118,120,128
トレーニング目標の戦略的設定	120

な

内因性ステロイド	216
内発的動機づけ	67,68
内力	98
ナショナルチーム	69
軟骨質	78
ニーズ分析	118
肉離れ	132,186,190
20mシャトルラン	136
日周リズム	213
日本アンチ・ドーピング機構 (JADA)	217,224
日本オリンピック委員会 (JOC)	27,151,164,169
日本障害者スポーツ協会	217
日本ドーピング防止規律パネル	221,222
日本プロスポーツ協会	217
日本スポーツ仲裁機構	217,222,224
日本体育協会	43,48,64,164,174,175,217,218,219,225
乳酸	90,91,93
乳酸性機構	92,93,95
ニュートン	97
2要因説	125
尿比重	220
認知学習場面	166,167
熱けいれん	211
熱射病	211
熱疲労	211
脳震盪	179,186,187
伸び悩み	140,142
ノロウイルス	214
ノンリニア・モデル	124

は

%網状赤血球	220,221
バーナー症候群	187
ハーフ・メゾサイクル	124
バイオフィードバック法	50
肺活量や1秒率	89
背屈	132,190
羽状筋	73,74,77
パフォーマンス	21,28,29,30,38,49,51,60,61,78,104,106,107,108,109,110,112,113,115,116,120,124,125,126,140,141,142,144,145,155,156,175,182
Have to	20
バリスティック運動	113
バリスティックストレッチング	201
パワー	72,74,75,76,77,78,102,104,111,112,113,118,123,126,193,194

パワーホーム	123
反射運動	86
反動動作	76,99,132
反復性肩関節脱臼	188
PNF	155,201
PM式リーダーシップ	67
P機能	67
ピークパフォーマンス	51,52,60,61,63
B検体分析	221,222
皮下脂肪厚	130
皮脂厚計	130
肥大型心筋症	178
非乳酸性機構	92
飛沫感染症	214
ピリオダイゼーション	28,29,105,106,123,124
Hillの法則	113
疲労骨折	41,42,185,186,187,190,192
貧血	37,40,41,177,181,182
(トレーニングの) 頻度	66,120,121,149,150
フィードバック	68,146,153,167,170,176
フィードフォワード	113
フィットネス-疲労モデル	124,125
フェアプレイ	16,215
フェリチン	41,181,182
幅育	129
複合部分練習	144
不随意運動	86
不整脈源性右室異形成	178
フットボーラーズアンクル	192
部分練習	143,144
プライオメトリクス	99,120
プライオメトリック法	115,116
プラス思考	70
プラトー	142
振込動作	99,132
ブレインストーミング	165
フロー	55
プログラム	118,120,121,123,124,182,194,197,199
プログラム変更	126
プログラム変数	120,121,123,124,126
ロック練習	145
Profile of mood states (POMS)	177
Problem Oriented System (POS、問題指向型システム)	176
分散法	143
分析機関	217,218,219,221,222
ヘマトクリット(値)	182,220
ヘモグロビン	41,89,90,181,182,220
Ventilatory Threshold	134
便秘	39,177,209
扁平足障害	192
紡錘状筋	73,77
保護期	197,198,199
補食	35,38,40,41
POMS	60,61,62,63,177
摩擦	84,99,202
マルチ計測器	129
ミーティング	21,22,23,24,126,162,163,165,183
ミオグロビン	74,89
ミクロサイクル	106,122,123,124,125
ミトコンドリア	74,89,93,95,181,213
無月経	40,41,183,185,208
明瞭性	54
メゾサイクル	106,122,123,124,125
メディカルチェック	175,176,178,179
メディカル・リハビリテーション	193
メラトニン	213
免疫系	110
メンタルトレーニング	48,49,55,63,69,105
メンタルプラクティス	51
Mental Health Model	60,61
メンタルマネジメント	48,49,61,64,67,69,70
メンタルリハーサル	51,52,62
目標値変更	126
モラール	67,160
野球肘	187,189
薬物汚染	215
薬物による精神障害	209
役割・地位構造	158
有酸素性機構	92,93,94
ゆるみ	186,192
腰椎椎間板ヘルニア	189
腰椎分離症	189,190
揚力	101,102
RICE処置	204
Lactate Threshold	135
ランダム練習	145
リーダーシップ	67,68,70,151,160,161
力学的エネルギー	102
力積	99,102,113
リスク管理	195,197,198
リニー・モデル	124
利尿剤	208,212
量	121,123
量育	129,130
リラクセーション	49,50,54,55,64,65,70,182,200
累積練習時間	143
例外的な状況	222
裂離骨折	190
練習の多様性	145
ローザンヌ宣言	216
ローテーターカフ	196

ま

マイナス思考	70
前十字靱帯	190,195
マグヌス効果	101,102
マクロサイクル	106,122,123