

## 用語索引

### あ

IOC .....27,180,185,215,216,217,223  
 IT .....166,168,172  
 Ideal Performance State .....58  
 亜鉛 .....183  
 握力 .....73,131  
 足関節不安定症 .....192  
 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） .....193,195,196,197,198,199  
 アセチルCoA .....91  
 汗の成分 .....42  
 アソシエーション .....54,55  
 圧迫法 .....206  
 アデノシン三リン酸（ATP） .....89  
 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 .....117,119  
 維持期 .....117  
 意識障害 .....178,179,187,211,212  
 位置エネルギー .....100  
 1要因説 .....119  
 一貫指導 .....25,29,32,146,147  
 一貫指導システム .....25,27,34  
 一般的運動 .....103,104  
 一般的準備期 .....117  
 移動スピード .....106  
 移動スピード持続能力 .....106  
 居場所情報 .....218,219,225  
 違反が疑われる分析報告 .....220,221  
 イメージトレーニング .....49,50,51,52,63,138  
 イメージリラクゼーション .....48  
 インカレ .....30  
 インスリン .....43,184  
 インターネット .....166,167,168,169  
 インターハイ .....30  
 インパルス .....79,84  
 インピーダンス法 .....123  
 インピンジメント症候群 .....186,188  
 インフルエンザ .....214  
 内側側副靭帯 .....190  
 うつ熱 .....211  
 うつ病 .....207,208  
 運動エネルギー .....100  
 運動学習 .....134,164  
 運動指令 .....134  
 運動神経 .....79,80,134  
 運動スピードの養成 .....106  
 運動制御 .....133  
 運動単位 .....72,79,80  
 運動プログラム .....134,185,197  
 運動有能感 .....66,67  
 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 .....193,194,197  
 運動量 .....39,40,97,98,100,183,196  
 HIV .....214

栄養障害 .....36,39  
 栄養補助食品 .....41  
 ATP .....90,91  
 エクササイズ種目 .....114  
 エクササイズの配列 .....115  
 SLR訓練 .....195  
 エネルギー源栄養素 .....39,40  
 エネルギー的体力 .....133,134  
 M機能 .....65  
 エリスロポエチン（EPO） .....216,217,220  
 エリスロポエチン（EPO）検査 .....219  
 エルゴジェニックス .....41  
 遠心力 .....95  
 叩打法 .....206  
 オーバートレーニング  
 .....58,60,61,64,94,107,117,183  
 オーバートレーニング症候群  
 .....59,60,61,177,183,207  
 オーバーラーニング .....137  
 オーバー・リーチング .....117  
 OBLA .....127  
 オープンスキル .....53,140  
 オリエンテーション .....120  
 オリンピック .....27,32,46,59,67,116,146,147,153,  
 168,169,215,216,217,222  
 オリンピック強化指定選手 .....224

### か

回外 .....124  
 海外遠征 .....39,42  
 回内 .....124  
 外発的動機づけ .....65,66  
 回復期 .....117  
 外力 .....70,73,83,96,97  
 過換気症候群 .....179  
 角運動量 .....98  
 下肢 .....77,80,84,85,190,197,198  
 下肢長 .....123  
 荷重負荷レベル .....195  
 ガスクロマトグラフ質量分析器（GCMS） .....216  
 下腿囲 .....123  
 肩関節脱臼 .....188  
 肩鎖関節損傷 .....188  
 偏り .....186  
 合宿期 .....39  
 可動範囲 .....82,83,202  
 カフェイン .....222  
 監視プログラム .....222  
 桿状計 .....123  
 慣性モーメント .....98,100  
 慣性力 .....95  
 関節可動域訓練 .....197,198  
 関節唇損傷 .....188  
 起始 .....80  
 技術 .....16,18,27,60,95,98,102,103,104,105,106,  
 107,110,133,134,136,137,138,139,140,  
 145,151,195,197  
 帰属意識 .....158

拮抗筋 .....80,82,83,85,200  
 気道過敏性 .....179  
 技能 .....47,50,133,142  
 気分障害 .....207  
 基本スピード能力 .....106  
 キャリアサポート .....151,153,209  
 求心力 .....95  
 急性硬膜外血腫 .....187  
 急性硬膜下血腫 .....187  
 休息时间 .....107,108,115,117  
 胸囲 .....123  
 鏡映描写 .....134  
 競技会検査 .....218,219,220  
 競技会外検査 .....217,218,219,220  
 競技者支援要員 .....218,222  
 競技者育成システム .....146,147,148,153,172  
 競技者育成プログラム .....25,26,33,34,146  
 競技特性 .....112,171,175,193,196,198,199  
 競技復帰 .....193,195,196,197,199  
 胸骨中点 .....123  
 強擦法 .....206  
 強縮 .....80  
 強度 .....60,61,77,88,93,94,106,107,108,109,112,  
 115,116,117,119,120,183,184  
 救急蘇生法 .....188  
 筋原線維 .....70,74  
 筋持久力の訓練 .....198  
 禁止物質 .....215,217,218,219,220,221,222,224  
 禁止物質の治療目的使用 .....218,222  
 筋収縮 .....42,72,74,79,80,89,90  
 禁止表 .....217,218,222  
 筋節 .....70,71,75  
 筋線維 .....70,71,72,73,74,79,80,105,118,148,201  
 筋線維組成 .....73,124,126,132,148  
 筋線維タイプ .....72,74  
 緊張水準 .....46  
 筋の収縮様式 .....194  
 筋肥大期 .....117  
 筋力強化訓練 .....198  
 筋力増強 .....36,196  
 屈曲 .....81,85,97,124  
 屈曲上腕囲 .....123  
 グリコーゲン .....37,38,39,42,43,90,91  
 グリコーゲンローディング .....38  
 クリッカー .....205  
 グレーディング能力 .....133  
 クローズドスキル .....53,139  
 訓練・後期 .....198,199  
 訓練・前期 .....198,199  
 経口感染症 .....214  
 軽擦法 .....206  
 形成的評価 .....142  
 ゲーム分析 .....166,170,171,172  
 血液検査 .....177,220  
 結果管理 .....219,220  
 結果の知識 .....139,140  
 月経異常 .....40  
 血清鉄 .....40,181,183

血清フェリチン	40
血中乳酸値	112,126,132
血糖値	42
血尿	61,184
下痢	37,39,180,209
権威主義	154
幻覚妄想状態	209,210
肩甲骨	77,123
肩峰点	123
減量	36,39,42,176,224
高山病	181,212
公式記録書	220,221,224
高所(低酸素)トレーニング	102
高所性脳浮腫	212
高所性肺水腫	212
高所性網膜出血	212
高所トレーニング	61,181,212
高度順化	212
コーチ行動	65,66,67,68
<コーチングスキル>	
アドバイス	18,19
Want to	20
オープンクエスチョン	19
『観察』&『承認』	18
クローズドクエスチョン	19
『結果管理』より『経過管理』	20
受動的	17,19,20
積極的傾聴	19
沈黙	19
提案	19,20
能動的	18,20
Have to	20
フィードバック	
19,48,84,132,139,142,166,170,171,172	
呼吸筋	87,88
呼吸交換比	91,92
呼吸循環器系	86,88
呼吸法	47,55,68,200,201
国際オリンピック委員会 (IOC)	215
国際基準	217,218,222
国際パラリンピック委員会	217
国民体育大会(国体)	31,176,218
個人内評価	144
骨(塩)密度	77
骨格筋	36,37,48,70,71,72,73,75,76,80,85,103,134,181
骨質	76,78
骨髄	76,77
骨粗鬆症	77,185
骨端症	186,187,189,190
骨膜	76
骨密度	39,41,185
5分間走	129
コミュニケーション構造	155
コンディション	58,60,93,144,174,176,177,197
コンプライアンス	83,87

さ

サーカディアン・リズム	213
SARS	214
最終身長	148
“サイズ”の原理	74

最大筋力期	117
最大筋力法	105
最大反復法	105
(財)日本オリンピック委員会 (JOC)	25,167,218,224
日本体育協会	169
再発予防	195,202
サイバネティックスの体力	133,134
細胞体	79
鎖骨骨折	188
サプリメント	39,41,42,223,224
酸素解離曲線	88
酸素分圧	212
酸素飽和度	87,88,209
暫定的資格停止処分	221
試合的運動	103
資格停止	222,224
耳眼水平位	123
持久力	37,40,107,124,126,133,134,136,144,193,197,198,212
軸索	79
仕事	100,116,142,152
自己評価	145,177
時差同化	213
矢状面	81
自然気胸	180
持続性	63,133
指導者としてのモラル	24
シナプス	79,140
地面反力	96
周育	122,123
収縮様式	73
重心	54,95,97,98,99
集団の凝集性	158
集団の成員性	157
集団の生産性	158
集団のモラル	158
集中	18,24,39,46,47,52,53,54,55,56,57,58,106,117,135,167,186
集中練習	135,136,140
柔軟性	82,190,195,199,200,201
12分間走	129
揉捏法	206
重力	95,96,99,100
受傷機転	195,197
樹状突起	79
主食	37,38
循環性ショック	211
準拠集団	154
準備性	118,119
障害者	217
松果体	213
状況把握能力	133
掌屈	124
蒸散	211
上肢	77,80,123,124,188,197
上肢長	123
脂溶性ビタミン	42
上体起こし	130,131
勝利至上主義	154
上腕二頭筋	71,73,80,123
Jones骨折	192

食環境	37
食行動異常	208,209
食事摂取基準	36
食中毒	37,214
除脂肪量	36
暑熱順化	211
自律訓練法	48,63,179
神経筋接合部	79
神経系	70,74,79,84,134
神経細胞(ニューロン)	79
神経支配比	79
神経症性障害	209
心身症	209
申請書式	223
振せん法	206
身体密度	123
診断的評価	142
身長	123,148,175
伸張性活動	73
伸張-短縮サイクル	74
伸張反射	85
伸展	74,80,98,124,200
伸展上腕屈	123
伸展法	206
浸透圧	42,43
心肺機能の訓練	198
心拍出量	89,181
心理的技能	47
心理面のサポート	196
随意運動	84,133
随意最大筋力	74
錐体外路	84
錐体路	84
水中体重法	123
水分補給	42,43,181,184,211,212
水平面	81
睡眠時無呼吸症候群	209,210
睡眠障害	61,209,212
SWOT(スウォット)分析	163,164
スキル	19,21,114,133,134,136,139,140,149,155,174
スタティックストレッチング	200,201
ステークホルダー	162,163
ステークホルダーズ・リレーション・マップ	162
ストリキニン	224
ストレッチング	83,196,200,201,206
素早さ	133
スピードおよび協調性	198
スピード又はスプリント持久力	107
スポーツイメージ質問紙	
(Sport Imagery Questionnaire (SIQ))	52
スポーツ基本法	218
スポーツ振興基本計画	25
スポーツ振興投票くじ(toto)	28
スポーツ精神	215
スポーツドリンク	43,44
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	47
「SMART」を目標設定	113
成員	155,157
正確さ	133
制裁措置	221

生理食塩水	211
勢力構造	157
世界ドーピング防止機構 (WADA)	216,217,218,222
世界ドーピング防止規程	217,218
世界ドーピング防止プログラム	218
世界選手権	34,116,215,223
セカンドキャリア	152
脊柱	82
接触感染症	214
摂食障害	181,182,185
セッション	52,115,116,117,118,119,120
絶対評価	144
セルフチェック	177
1500m走	129
漸進的弛緩法	48
全身のトレーニング	197
前頭面	81
1000m走	129
専門的運動	103
専門的準備期	106,117
前腕囲	123
総合的評価	144
相対評価	144
総鉄結合能	40
相反神経支配	85
ゾーン	53
ソシオグラム	156
ソシオメトリック構造	156
速筋線維	72,73,74,105,148

**た**

第一種のとこ	83
体温調節中枢	211
体感温度	212
第三種のとこ	83,84
体脂肪	36,182
体脂肪率	36,39,123
代謝	77,78,86,87,92,179
体重	36,37,38,39,42,61,71,84,90,105,107,112,123,124,126,175,177,181,182,183,184,185,195,198,208,209,211,212
大衆薬	224
大腿囲	123
大腿骨	77,80,123
大転子	123
ダイナミックストレッチング	200,201
第二種のとこ	83,84
タイミング能力	133
対流	211
体力要素の補償性と非補償性	114
多関節筋	81
他者評価	145
WADA認定分析機関	220
WBGT計	211
タレント発掘	147,148
段階的な負荷設定	194
単関節筋	81
短時間持久力	107
単収縮	72,80
短縮性活動	73
炭水化物	37,38,39,43,91,181

炭水化物供給源	37
炭素同位体比	216
たんぱく質	36,38,41,42,70,91,183
たんぱく尿	183,184
遅延効果	107,117
力-速度関係	73,76
力の3要素	96
力のモーメント	96
遅筋線維	72,73,105,148
注意集中	53,55
注意集中のタイプ	53
中時間持久力	107
長育	122
超音波法	123
超回復	59,118,119,140
超回復モデル	118
超回復理論	118
長期増強	134
長期抑圧	134
長座体前屈	131
長時間持久力	107
蝶番関節	82
ソールドフランス	216
使いすぎ	186
THG (テトラハイδροゲストリノン)	224
TFCC	189
低エストロゲン血症	41
低・高圧障害	181
停止	80
ディソシエーション	54,55
低体温症	179,212
テーピング	196,200,202
てこ	76,84
てこ比	84
鉄欠乏性貧血	40,182,183
テニス肘	124,189
テレビ会議	168
転移	137
電解質	37,38,42,43,44
てんかん	179,184,185
電子メール	167,168,169
伝導	211
統御可能性	52
東西冷戦中	224
動作スピード	106
動作スピード持続能力	106
動作の知識	139,140
糖質	39,42,43,44
等尺性活動	73
凍傷	204,212
動静脈酸素較差	89
等速性活動	74
等張性活動	73
動的筋力法	105
糖尿病	184
糖分	38
洞房結節	89
登録検査対象競技者	219
ドーピング	215,216,217,224
ドーピング検査	42,215,218,219,220,223,224
ドーピングコントロール	218,219

ドーピングコントロールオフィサー	218,219,220
ドーピング防止	180,215,216,217,218,219,220,221,222
ドーピング陽性	216,221,223
ドクターとの連携	196,197
特定競技	222
独立監視人	217
突然死	178,182
トルク	70,96,124
トレーニング	24,36,37,39,41,46,47,49,50,52,53,55,56,58,59,61,62,64,65,66,67,68,73,74,76,77,78,82,86,89,92,93,95,97,102,103,104,105,106,107,108,109,110,112,113,114,115,116,117,118,119,120,132,134,136,140,142,143,144,145,147,148,149,150,152,160,170,175,177,181,182,183,185,193,194,195,196,197,198,199,213
トレーニング計画の時間構造	115,116
トレーニング処方	193,195,197
トレーニングのモニター	120
トレーニング日	119
トレーニング日 (デイ)	116
トレーニング目標の設定	112,114
トレーニング目標の戦略的設定	114

**な**

内発的動機づけ	65,66
内力	96,97
長さ-張力関係	71
ナショナルチーム	25,28,29,30,67,153,171
軟骨質	76
ニーズ分析	112
肉離れ	124,190
20mシャトルラン	131
日周リズム	213
日本アンチ・ドーピング機構 (JADA)	216,217,218,219,220,222,223
日本障害者スポーツ協会	217
日本プロスポーツ協会	217
日本スポーツ仲裁機構	217,221
日本体育協会	46,62,175,217,218,224
乳酸	90,93,108
乳酸酸性機構	90,91,93
ニュートン	95
2要因説	119
認知学習場面	165
熱けいれん	211
熱射病	211
熱疲労	211
脳震盪	179,186,187
ノロウイルス	214
ノンリニア・モデル	118

**は**

%網状赤血球	220
バーナー症候群	187
ハーフ・メゾサイクル	118
バイオフィードバック法	48
肺活量や1秒率	87
背屈	124,190
羽状筋	71,72

パフォーマンス …36,38,42,43,47,49,50,54,58,59,  
61,82,98,110,114,120,134,135,136,138,140,  
144,145,147,150,154,169,170,172,174,175,183  
パフォーマンス分析 ……166  
パルスティックストレッチング ……201  
パワー ……73,74,75,76,100,103,104,108,112,120,  
125,134,193,194  
パワー期 ……117  
反射運動 ……84  
反射神経 ……133  
反動的衝撃法 ……105  
反動動作 ……74,97,104  
反応スピードの養成 ……106  
反復性肩関節脱臼 ……188  
PNF ……201  
PM式リーダーシップ ……65  
P機能 ……65  
ピークパフォーマンス ……50,58,59,61,147  
B検体分析 ……221  
皮下脂肪厚 ……123  
皮脂厚計 ……123  
非循環運動のスピード ……106  
肥大型心筋症 ……178  
非乳酸性機構 ……90  
飛沫感染症 ……214  
ピリオダイゼーション ……102,117,118  
疲労骨折 ……41,185,186,187,190  
貧血 ……36,39,40,182,183  
頻度  
…54,64,115,164,178,179,180,181,204,205,207  
フィットネス—疲労モデル ……118  
フェアプレイ ……16,215  
フェリチン ……181,183  
幅育 ……122  
不随意運動 ……84,133  
不整脈源性右室異形成 ……178  
フットボラーズアングル ……192  
プライオメトリクス ……97,102,114  
プライオメトリック ……104  
プラス思考 ……68  
振込動作 ……97  
ブレインストーミング ……164  
フロー ……53  
プログラム  
…25,112,114,115,117,118,149,183,194,197,199  
プログラム変更 ……120  
プログラム変数 ……114,115,117,118,120  
Profile of mood states (POMS) ……177  
Problem Oriented System (POS) ……176  
分散練習 ……135,136  
分析機関 ……218,219,220,221,222  
ヘマトクリット ……220  
ヘマトクリット値 ……40,182  
ヘモグロビン ……87,88,181,182,183,220  
Ventilatory Threshold ……127  
便秘 ……37,209  
扁平足障害 ……192  
紡錘状筋 ……71  
ホームページ ……169  
保護期 ……197,198,199  
ポジショニング能力 ……133  
補食 ……37,38,39

POMS ……58,59,60,61

ま

マイナス思考 ……68  
前十字靭帯 ……190  
マグヌス効果 ……99,100  
マクロサイクル ……116,117  
マクロサイクル (中期計画) ……116  
摩擦 ……82,97,202  
マルチン計測器 ……123  
ミーティング ……21,22,23,24,120,160,172,182  
ミオグロビン ……87  
マイクロサイクル ……117,118,119  
マイクロサイクル (週間計画) ……116  
ミトコンドリア ……87,93,181,213  
無月経 ……39,41,181,185  
明瞭性 ……52  
メーリングリスト ……169  
メゾサイクル ……117,118,119  
メゾサイクル (短期計画) ……116  
メディカルチェック ……175,176,178  
メディカル・リハビリテーション ……193  
メラトニン ……213  
メンタルトレーニング  
…46,47,52,53,61,67,102  
メンタルプラクティス ……49,138,139  
Mental Health Model ……58,59  
メンタルマネジメント ……46,47,61,62,67,68  
メンタルリハーサル ……49,50,60  
目標値変更 ……120  
モラル ……65

や

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 ……156  
有酸素性機構 ……90,91  
有酸素の持久力 ……108  
ゆるみ ……186,192  
腰椎椎間板ヘルニア ……189  
腰椎分離症 ……186,189,190  
揚力 ……99,100

ら

RICE処置 ……204  
Lactate Threshold ……127  
リーダーシップ ……65,66,68,158  
力学的エネルギー ……100  
力積 ……97,100  
リスク管理 ……195,197,198  
リテンション ……136,137  
リニア・モデル ……118  
利尿剤 ……208,212,224  
レミニッセンス ……135,136,140  
略式申請 ……222  
量 ……36,37,38,43,61,77,87,92,100,107,115,117,  
119,135,164  
量育 ……122,123  
リラクセーション ……47,48,52,53,63,68,183,200  
例外的な状況 ……221  
裂離骨折 ……190

練習 ……19,34,38,39,46,50,56,57,58,60,61,63,64,  
65,66,67,68,133,134,135,136,137,138,139,140,  
142,151,156,160,163,164,165,166,174,196  
ローザンヌ宣言 ……216  
ローテーターカフ ……196