

お詫び

本書の表記の一部に誤りがございました。お詫び申し上げますとともに、下記の通りご修正くださいますようお願い申し上げます。

■ 93 ページ 下から 6 行目～

誤：タイプ I 線維を選択的に発達させる可能性はまだ確定していないものの、30% 1 RM 以下の負荷でのトレーニングは、筋の発達を最適化する十分な刺激である可能性がある。

正：タイプ I 線維を選択的に発達させる可能性はまだ確定していないものの、30% 1 RM 以下の負荷でのトレーニングは、筋の発達を最適化する十分な刺激にはなりえない可能性がある。