

訂正情報

『「老けない体」は股関節で決まる!』に、以下のような誤植がございました。お客さまにご迷惑をおかけしましたことを謹んでお詫び申し上げます。

2012年3月28日

◆142 ページおよび 144 ページ図表え

【誤】ウォーキング時の例として掲示している数値が、手違いによりジョギング時の数値となっていました。ウォーキング時のものに修正した図表は次頁を参照してください。

●日々のウォーキングメモの例（修正）

日付・天気	距離 (おおよそ)	所用時間 (おおよそ)	歩数 (おおよそ)	場所・感想
2/5 晴れ	2 km	35:30	3,650	○×公園一周： 仕事の疲れが残って いて少ししんどかった。
2/7 晴れ	2 km	36:15	3,700	▲▲川堤防： いい天気で気持ちいい。 犬の散歩の人、多し。
2/10 小雨	2 km	35:30	3,680	▲▲川堤防： 今日は寒い！でも10分 ほどで暖かくなった。
2/12 曇	2.2km	39:05	3,910	◆◎公園半周： この公園まで歩いて きたのは初めて。

142 頁（第 4 章） 図表

●定期的ウォーキングメモの例（修正）

日付	1 km 所用時間	スリーサイズ			体重	体脂 脂肪率	備考
2/5	18:40	83.0	67.3	87.5	51.9	37%	ウォーキングの スタート！
5/6	18:00	83.0	66.3	86.9	50.5	35%	3ヶ月経過。体重 2キロ減達成!?
8/10	17:55	83.2	65.8	87.5	51.3	35%	半年経過。サボリ気味 でリバウンド。でも、 ウエストは細くなっ てる…。
11/5	17:54	83.1	65.7	86.7	50.8	35%	9ヶ月経過。最初と 比べると大きい！

144 頁（第 4 章） 図表