

『最強の身体能力』 正誤表

第1刷（2023年12月4日発行）から第3刷（2023年12月22日）に、以下のような誤りがありました。
お詫びして訂正申し上げます。

39 ページ 呼吸時の胸腔の動きの図

「横隔膜が緩む」と「横隔膜が収縮」が逆になります。

90 ページ 11 行め

誤 ②背景と同様に、

正 ②**背骨**と同様に、

114 ページ 腰腹呼吸1の解説

誤 鼻から息を吐いて、

正 **口**から息を吐いて、

（以上、第4刷で修正いたします）