










?

-  _____
-  _____
-  _____
-  _____
-  _____
-  _____
-  _____

[illegible]























































































































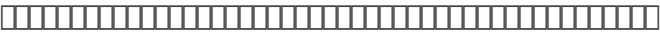


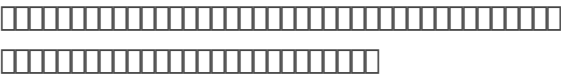
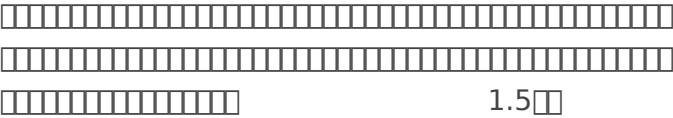
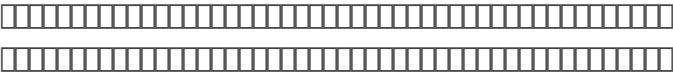




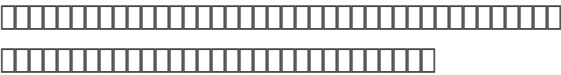


- 1.  (ATP-PC) 
- 2. 

- 3. 


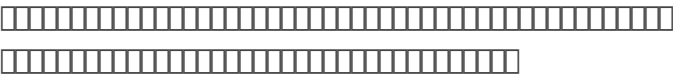




85%



“ ”



--	--	--	--	--	--	--	--

[illegible]

" "

"

[illegible][illegible][illegible]

1

[illegible]

[illegible]

(

--	--	--

 "

--	--	--	--	--	--

 ")

[illegible][illegible]

XX

XX

XX

[illegible]

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

48~72



72

“

”

--	--	--	--	--	--

□□□□ 1RM □ RPE□□□□

1RM

--	--	--	--

1RM

1RM

 5RM
 5
 6

1RM 85% 100KG/10 1RM 133KG 85% 113.3KG/6

[illegible]

□□□□□□□□ "□□□ "APP□□ 1RM□□□□□□□□ 1RM□□□

OMNI-RPE($\square\square\square$ RPE)

PRE Borg OMNI OMNI RPE 0

10

0 Extremely Easy ()

- 2 Easy()
- 4 Somewhat easy()
- 6 Somewhat hard()
- 8 Hard()
- 10 Extremely hard()

1RM RPE

2 1KG 50
10KG

8~15RM

“ ” 1 2

15RM

15
8~10RM



1. 目的と意義
この実験は、運動強度と心拍数の関係を明らかにすることである。

2. 実験装置

3. 実験手順
3.1 準備運動
3.2 測定開始

4. 結果と考察
4.1 測定結果

4.2 考察
RPEは、運動強度の指標として利用される。RPEは、運動強度と心拍数の関係を示す。

5. 結論
RPEは、運動強度の指標として利用される。RPEは、運動強度と心拍数の関係を示す。

6. 参考文献
6.1 参考文献

7. 補足
7.1 補足

8. 謝辞
8.1 謝辞

[illegible][illegible][illegible]

--	--	--	--	--	--

<http://forms.acsm.org/15TPC/PDFs/37%20Weaver.pdf>

<http://rportal.lib.ntnu.edu.tw/bitstream/20.500.12235/105606/2/n069330041902.pdf>

