

[illegible][illegible]

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

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



48~72  



72

“

”



A horizontal number line with arrows at both ends. It is marked with numbers from 0 to 100 in increments of 10. A vertical tick mark is drawn at the number 10, and another vertical tick mark is drawn at the number 50.

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

1RM RPE

1RM 

1RM

1RM


 5RM 
 5 
 6 


 1RM  $\square$  85% $\square$  
 100KG/10RM 
 1RM 
 133KG  $\square$  85% $\square$  
 113.3KG/6RM

 85% 



"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. 実験方法

3. 結果と考察  
実験結果から、運動強度が増加すると心拍数も増加することが確認された。

4. 結論  
1～5RMの負荷で行った運動では、心拍数は1分あたり120～150回であった。

5. 参考文献  
RPE（Rating of Perceived Exertion）は、運動強度を評価するための指標である。RPEは、運動者の主観的な疲労感や苦しさに基づいて評価される。RPEは、運動強度と心拍数の関係を評価するための指標として広く利用されている。

6. 補足  
RPEは、運動強度を評価するための指標である。RPEは、運動者の主観的な疲労感や苦しさに基づいて評価される。RPEは、運動強度と心拍数の関係を評価するための指標として広く利用されている。

7. 参考文献  
6～12RMの負荷で行った運動では、心拍数は1分あたり120～150回であった。RPEは、運動強度を評価するための指標である。RPEは、運動者の主観的な疲労感や苦しさに基づいて評価される。RPEは、運動強度と心拍数の関係を評価するための指標として広く利用されている。

8. 参考文献  
6～12RMの負荷で行った運動では、心拍数は1分あたり120～150回であった。RPEは、運動強度を評価するための指標である。RPEは、運動者の主観的な疲労感や苦しさに基づいて評価される。RPEは、運動強度と心拍数の関係を評価するための指標として広く利用されている。

9. 参考文献  
30RMの負荷で行った運動では、心拍数は1分あたり120～150回であった。RPEは、運動強度を評価するための指標である。RPEは、運動者の主観的な疲労感や苦しさに基づいて評価される。RPEは、運動強度と心拍数の関係を評価するための指標として広く利用されている。

[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>