

[illegible]

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


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

48~72

72

“

”



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

□□□□ 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し、運動強度の目安となる心拍数を求めることである。

2. 実験装置

3. 実験手順
3.1 準備運動
3.2 測定開始
3.3 測定終了

4. 結果と考察
4.1 結果
4.2 考察

5. 結論
6. 参考文献
7. 謝辞

8. 補足

9. 参考文献
10. 謝辞

11. 補足

12. 参考文献
13. 謝辞

[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>