

# 保健体育

## Health and Gymnastics

教授 小野寺孝一 Koichi Onodera

### ◆ 研究概要

健常者の健康維持や高齢者の介護予防の観点から、主観的強度を指標とした筋力トレーニングの研究を行っている。

### ◆ 学会報告

- 1) 小野寺孝一, 岩岡研典: 主観的強度を指標とした筋力トレーニングにおける EMG の所見について. 第 62 回日本体力医学会, 2007, 9, 秋田.