

保健体育

Health and Gymnastics

教授 小野寺 孝一 Koichi Onodera

◆ 研究概要

本年は最大化努力における筋力トレーニングの効果について検証した。

◆ 学会報告

- 1) 小野寺孝一, 岩岡研典: 中年男子の筋力トレーニングにおける I-EMG と MF の関係について. 第 64 回日本体力医学会, 2009, 9, 新潟. 体力科学, 58(6):754.

◆ その他

- 1) 小野寺孝一: ライフステージに応じた健康づくりの運動. 健康日本 21 シンポジウム, 2009, 11, 富山.