

# 保健体育

Health and Gymnastics

教授 小野寺 孝一 Koichi Onodera

## ◆ 研究概要

健常者の健康の維持増進や高齢者の介護予防等の観点から、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。

## ◆ 著書

- 1) 小野寺孝一：近年の運動指針と運動処方の実際。「健康・運動の科学 - 介護と生活習慣病予防のための運動処方」小野寺孝一他編，16-28，講談社，東京，2012.

## ◆ 学会報告

- 1) 小野寺孝一，小川耕平，三辺忠雄，泉 一郎，山崎先也：中高年者を対象にした主観的強度を用いた筋力トレーニングの効果（2）．第67回日本体力医学会，2012，9，14-16，岐阜.
- 2) 山崎先也，村田 伸，大田尾浩，岡本 啓，小野寺孝一：地域在住後期高齢女性の体格指数別にみた主観的健康感と身体機能との関連．第67回日本体力医学会，2012，9，14-16，岐阜.