

博士論文

ヒトの全身持久性を測定する簡易テストの開発
—自覚的運動強度によって速度を調節する歩/走テストの確立—

平成11年度

筑波大学大学院 体育科学研究科

中垣内 真樹

指導教官
田中 喜代次

寄贈
中垣内真樹氏

00003647

目次

第1章	問 題	1
	第1節	研究の背景および必要性
	第2節	研究課題
	第3節	研究の意義
	第4節	用語の定義
	第5節	研究の限界
第2章	文献研究	20
	第1節	一般健常者と有疾病者の全身持久性に関する知見
	第2節	全身持久性の測定方法に関する知見－間接テスト－
	第3節	自覚的運動強度に関する知見
第3章	研究課題1	42
	RPEを用いた強度設定の妥当性	
	第1節	緒 言
	第2節	方 法
	第3節	結 果
	第4節	考 察
	第5節	まとめ
第4章	研究課題2	62
	RPEによって速度を調節する	
	最大下12分間トレッドミル歩行テストの提案	
	第1節	緒 言
	第2節	方 法
	第3節	結 果
	第4節	考 察
	第5節	まとめ

第5章	研究課題3-1	80
	最大下12分間トレッドミル歩行テストの有用性について	
	—運動トレーニングによる全身持久性の改善を妥当に測定できるか—	
	第1節 緒言	
	第2節 方法	
	第3節 結果	
	第4節 考察	
	第5節 まとめ	
第6章	研究課題3-2	96
	最大下12分間トレッドミル歩行テストの有用性について	
	—異なる測定現場でも妥当に測定できるか (cross-site validation) —	
	第1節 緒言	
	第2節 方法	
	第3節 結果	
	第4節 考察	
	第5節 まとめ	
第7章	研究課題4	106
	最大下12分間トレッドミル歩行テストの歩行距離と個人情報に	
	基づいた $\dot{V}O_{2peak}$ および $\dot{V}O_{2AT}$ の推定式の作成	
	第1節 目的	
	第2節 方法	
	第3節 まとめ	
第8章	研究課題5	114
	若年成人向けのRPEを用いた最大下12分間走テストの提案	
	第1節 緒言	
	第2節 方法	
	第3節 結果	
	第4節 考察	
	第5節 まとめ	

第9章	研究課題6 RPEを用いた最大下12分間走テストの有用性について —交差妥当性の検討—	126
	第1節 緒言	
	第2節 方法	
	第3節 結果	
	第4節 考察	
	第5節 まとめ	
第10章	総括	144
	第1節 結論	
	第2節 今後の研究課題	
謝辞		149
文献		150
付録1	$\dot{V}O_{2max}$ および $\dot{V}O_{2AT}$ の測定方法	163
付録2	研究課題1で使用した質問紙	173
付録3	全身持久性の簡易テスト実施マニュアル	176
付録4	全身持久性の簡易テストの活用法紹介 中高年男性を対象とした健康関連体力の簡易評価に関する検討	180
関連論文		188