

6	
7	非常に楽である
8	
9	かなり楽である
10	
11	楽である
12	
13	ややきつい
14	
15	きつい
16	
17	かなりきつい
18	
19	非常にきつい
20	

図4-2. Rating of Perceived Exertion (RPE; 小野寺・宮下, 1976)