

短報

# 若年女性におけるウェイトトレーニング効果

松本義信 武政睦子 小野章史 松枝秀二 守田哲朗

川崎医療福祉大学 医療技術学部 臨床栄養学科

1996-05-22 00:00:00+09受理

## Effect of Weight Training in Young Women

Yoshinobu MATSUMOTO, Mutsuko TAKEMASA, Akifumi ONO,  
Shuji MATSUEDA and Tetsuro MORITA

*Department of Clinical Nutrition Faculty of Medical Professions Kurashiki, 701-01, Japan*

*(Accepted 1996-05-22 00:00:00+09)*

**Key words:** weight training, young women, body composition

---