

科目名	体力測定法							年度	2026
英語科目名	Measurement Method of Physical Fitness							学期	前期
学科・学年	スポーツ健康学科 スポーツインストラクターコース 2年次	必/選	必	時間数	15	単位数	1	種別※	講義
担当教員	石川	教員の実務経験		有	実務経験の職種		大学講師		

【科目の目的】

体力を評価する方法として、各種体力テストと基本的運動能力にかかわる走、跳、投の運動能力テストが実施されている。最近では、健康的な日常生活を支えるうえで必要な体力である健康関連体力も体力テストに加えられている。体力テストで得られた測定値は、体力向上と健康の維持増進、競技力向上のために活用する。これらを活用するために、テスト項目の特性、測定結果の得点化、グラフ化、体力診断および運動処方(運動プログラム)を作成の際の医学的知識やトレーニング理論について正しい知識を理解することが目的である。

【科目の概要】

体力測定の方法、測定結果の処理、体力評価とスポーツプログラムについて学びます。

【到達目標】

体力測定は個人の身体的能力を正しく把握するために体力要因について理解します。また、体力テスト項目の準備、方法、記録、注意点などの実施要項について理解します。個人の現状体力評価に基づき体力向上や健康維持増進、競技力向上のために身体活動(運動)を安全に効果的に行うための運動処方(運動の種類、運動時間、運動強度、運動頻度)を作成し的確なアドバイスや助言ができることを目標とします。

【授業の注意点】

授業時数の4分の3以上出席しない者は定期試験を受験することができません。

評価基準＝ルーブリック

ルーブリック 評価	レベル5 優れている	レベル4 よい	レベル3 ふつう	レベル2 あと少し	レベル1 要努力
到達目標 A	十分に理解し、実際に測定が出来る		理解でき、実際に測定が概ねできる		理解できた
到達目標 B	十分に理解し、実際に測定-評価ができる		理解でき、実際に評価が概ねできる		理解できた
到達目標 C	十分に理解し、実際に測定-評価からスポーツプログラムを作成出来る		理解でき、評価に基づいてスポーツプログラム作成が概ねできる		理解できた
到達目標 D					
到達目標 E					

【教科書】

配布プリント

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】

試験と課題を総合的に評価します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		体力測定法			年度	2026
英語表記		Measurement Method of Physical Fitness			学期	前期
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容	到達目標=修得するスキル	評価方法	自己評価
1	測定の意義と体力測定方法	体力測定の意義と方法を理解	1 測定の意義	測定の意義を理解する	3	
			2 体力測定の方法	体力測定の総論を理解する 体力測定の方法を理解する		
2		形態・筋力	1 形態測定	形態測定を理解する	3	
			2 筋力測定	筋力測定を理解する		
3	測定について	調整力・柔軟力	1 調整力の測定	調整力の測定を理解する	3	
			2 柔軟力測定	柔軟力の測定を理解する		
4		全身持久力・スキル	1 全身持久力の測定	全身持久力の測定を理解する	3	
			2 スキルの測定	スキルの測定を理解する		
5		測定の処理	1 測定後の処理	測定後の処理・考え方を理解する	3	
6	評価	測定後の評価	1 測定後の評価	評価を理解する	3	
7	プログラム作成	体力評価とスポーツプログラム	1 スポーツプログラム作成	スポーツプログラム作成について理解する	1	
8					1	
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

評価方法：1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等