

2020年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科三年制 インストラクターコース											
体力測定法											
対象	2 年次	開講期	前期	区分	必	種別	講義	時間数	15	単位	1
担当教員	小清水			実務 経験	有	職種	大学講師				
授業概要											
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をすることができることを目標とします。											
授業方法											
人が健康で活力ある生活をするための身体的能力や運動の基礎能力を知る方法を学びます。											
成績評価方法											
試験と課題を総合的に評価します。授業内容の理解度を確認するために課題等を実施します。											
履修上の注意											
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。											
教科書教材											
資料を配布します。											
回数	授業計画										
第 1 回	測定の意義と役割										
第 2 回	～第 3 回体力測定の方法(総論)										
第 4 回	形態測定										

2020年度 日本工学院八王子専門学校

スポーツ健康学科三年制 インストラクターコース

体力測定法

第5回

筋力の測定

第6回

調整力の測定

第7回

柔軟性の測定

第8回

全身持久力の測定

第9回

スキルテストの方法

第10回

～第11回測定結果の処理

第12回

評価と方法

第13回

～第14回体力評価とスポーツプログラム

第15回

まとめ