

2021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 スポーツ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