

2023年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツトレーナー科											
体力測定法											
対象	2 年次	開講期	前期	区分	選	種別	講義	時間数	15	単位	1
担当教員	石川			実務 経験	無	職種					
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											
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する。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する。体力テスト実施後は測定値を各体力要素の得点化と総合得点から体力特性を明らかにする。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ができる事が目標です。											
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											
筆記試験・レポート・平常点											
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											
必要に応じて配布。											
回数	授業計画										
第1回	測定の意義と役割										
第2回	総論										
第3回	形態測定・筋力測定										

2023年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツトレーナー科	
体力測定法	
第4回	調整力の測定・柔軟性の測定
第5回	全身持久力の測定・スキルのテスト
第6回	測定結果の処理
第7回	体力評価とスポーツプログラム