

科目名		体力測定法				年度	2025
英語表記		Measurement and Analysis for Fitness Assessment				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	1	
			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		
5	測定について	形態・筋力	1	形態測定	形態測定を理解する	1	
			2	筋力測定	筋力測定を理解する		
3		調整力・柔軟力	1	調整力の測定	調整力の測定を理解する	1	
			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	1	
			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	1	
6		評価	測定後の評価	1	測定後の評価	評価を理解する	1
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							
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							