



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 测定の意義	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