

科目名	体力測定法							年度	2025
英語科目名	Measurement Method of Physical Fitness							学期	前期
学科・学年	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 2年次	必/選	必	時間数	15	単位数	1	種別※	講義
担当教員	石川	教員の実務経験		有	実務経験の職種		大学講師		
【科目の目的】 体力を評価する方法として、各種体力テストと基本的運動能力にかかわる走、跳、投の運動能力テストが実施されている。最近では、健康的な日常生活を支えるうえで必要な体力である健康関連体力も体力テストに加えられている。体力テストで得られた測定値は、体力向上と健康の維持増進、競技力向上のために活用する。これらを活用するために、テスト項目の特性、測定結果の得点化、グラフ化、体力診断および運動処方(運動プログラム)を作成の際の医学的知識やトレーニング理論について正しい知識を理解することが目的である。									
【科目の概要】 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、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し、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ができる事を到達目標とする。 A:各種測定について B:測定処理と評価 C:スポーツプログラム作成									
【授業の注意点】 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。									
評価基準＝ルーブリック									
ルーブリック評価	レベル5 優れている		レベル3 ふつう				レベル1 要努力		
到達目標 A	十分に理解し、実際に測定が出来る		理解でき、実際に測定が概ねできる				理解できた		
到達目標 B	十分に理解し、実際に測定-評価ができる		理解でき、実際に評価が概ねできる				理解できた		
到達目標 C	十分に理解し、実際に測定-評価からスポーツプログラムを作成出来る		理解でき、評価に基づいてスポーツプログラム作成が概ねできる				理解できた		
【教科書】 必要に応じて適宜資料を配布します									
【参考資料】									
【成績の評価方法・評価基準】 筆記試験・課題・平常点									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

