

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                           |      |                       |                                        |     |       |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|-----------------------|----------------------------------------|-----|-------|------|
| 日本工学院八王子専門学校                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                           | 開講年度 | 2019年度（平成31年度）        |                                        | 科目名 | 体力測定法 |      |
| 科目基礎情報                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                           |      |                       |                                        |     |       |      |
| 開設学科                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | スポーツ健康学科                                  |      | コース名                  | スポーツインストラクターコース                        |     | 開設期   | 前期   |
| 対象年次                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2年次                                       |      | 科目区分                  | 必修                                     |     | 時間数   | 15時間 |
| 単位数                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1単位                                       |      | 授業形態                  | 講義                                     |     |       |      |
| 教科書/教材                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 資料を配布します                                  |      |                       |                                        |     |       |      |
| 担当教員情報                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                           |      |                       |                                        |     |       |      |
| 担当教員                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 小清水                                       |      |                       | 実務経験の有無・職種                             | 無   |       |      |
| 学習目的                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                           |      |                       |                                        |     |       |      |
| 体力要因には、筋力、筋パワー、筋持久力、全身持久力、平衡性、敏捷性、柔軟性、調整力があります。これらの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ます。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ます。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とができます。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)を作成するため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を目的とします。 |                                           |      |                       |                                        |     |       |      |
| 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について理解します。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します。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ます。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(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や助言をすることができることを目標とします。                                                                         |                                           |      |                       |                                        |     |       |      |
| 教育方法等                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                           |      |                       |                                        |     |       |      |
| 授業概要                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ・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 |      |                       |                                        |     |       |      |
| 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      |      |                       |                                        |     |       |      |
| 評価方法                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 種別                                        | 割合   | 備 考                   |                                        |     |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 試験・課題                                     | 80%  | 試験と課題を総合的に評価します。      |                                        |     |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 小テスト                                      | %    |                       |                                        |     |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | レポート                                      | 20%  | 授業内容の理解度を確認するために実施します |                                        |     |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 成果発表表<br>(口頭・実技)                          | %    |                       |                                        |     |       |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 平常点                                       | %    |                       |                                        |     |       |      |
| 授業計画（1回～15回）                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                           |      |                       |                                        |     |       |      |
| 回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 授業内容                                      |      |                       | 各回の到達目標                                |     |       |      |
| 1回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 測定の意義と役割                                  |      |                       | 体力測定を理解します                             |     |       |      |
| 2回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 体力測定の方法(総論)①                              |      |                       | 方法を理解します                               |     |       |      |
| 3回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 体力測定の方法(総論)②                              |      |                       | 方法を理解します                               |     |       |      |
| 4回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 形態測定                                      |      |                       | ① 体格、体型 ② 姿勢について理解します                  |     |       |      |
| 5回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 筋力の測定                                     |      |                       | ① 静的筋力 ② 筋パワー ③ 筋持久力について理解します          |     |       |      |
| 6回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 調整力の測定                                    |      |                       | ① 敏捷性 ② 平衡性 ③ 協調性 ④ 巧緻性 ⑤ 予測性について理解します |     |       |      |
| 7回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 柔軟性の測定                                    |      |                       | 柔軟性について理解します                           |     |       |      |
| 8回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 全身持久力の測定                                  |      |                       | ① 呼吸機能 ② 循環機能 ③ 最大酸素摂取量について理解します       |     |       |      |
| 9回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | スキルテストの方法                                 |      |                       | スキルテストの方法について理解します                     |     |       |      |
| 10回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 測定結果の処理①                                  |      |                       | 結果の処理について理解します                         |     |       |      |
| 11回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 測定結果の処理②                                  |      |                       | 結果の処理について理解します                         |     |       |      |
| 12回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 評価と方法                                     |      |                       | ① 標準得点 ② 相関 ③ 表とグラフの作成について理解します        |     |       |      |
| 13回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 体力評価とスポーツプログラム①                           |      |                       | プログラム作成について理解します                       |     |       |      |
| 14回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 体力評価とスポーツプログラム②                           |      |                       | プログラム作成について理解します                       |     |       |      |
| 15回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | まとめ                                       |      |                       | 上記の全てを理解します                            |     |       |      |