

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	スポーツ健康学科三年制		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		有・大学講師	
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 (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			