

授業科目 体力測定評価

【担当教員名】 下山好充	対象学年	2, 3, 4	対象学科	体'
	開講時期	前期	必修・選択	必修
	単位数	2	時間数	30

【<概要>又は<一般目標：G I O>】
スポーツ科学において用いる測定評価方法について基礎的な理論を学習する。

【<学習目標>又は<行動目標：S B O>】
1. 測定評価の基本的な考え方について理解する。
2. 体力テストの方法および活用法について学ぶ。
3. 体力テストの実践方法および評価方法について学ぶ。
4. スポーツ科学に用いられる様々な測定についてその具体的な測定方法を学ぶ。
5. 測定評価を生かしたトレーニングを学習する。

回数	授業計画又は学習の主題	SBO	
		番号	学習方法・学習課題又は備考・担当教員
1	体力測定評価の意義	1	講義・アンケート
2	体力テストとその活用 (1)	2, 3	講義
3	体力テストとその活用 (2)	2, 3	講義
4	体力テストとその活用 (3)	2, 3	講義
5	体力テストとその活用 (4)	2, 3	講義
6	身体の測定評価 形態・体格指数・身体組成	4	講義
7	身体機能の測定評価 筋力	4	講義
8	" 全身持久力 (心拍数・血中乳酸・運動強度)	4	講義
9	" 柔軟性・調整力	4	講義
10	身体動作の測定評価 動作撮影法	4	講義
11	" 速度	4	講義
12	" 跳躍力	4	講義
13	" 水泳運動	4	講義
14	測定評価を生かしたトレーニングの実際	5	講義・レポート
15	期末試験		

【使用図書】	<書名>	<著者名>	<発行所>	<発行年・価格・その他>
教科書 (必ず購入する書籍)	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅰ・共通科目Ⅱ・共通科目Ⅲ (各ワークブック含)			
参考書	体力・運動能力測定法	西園秀嗣	大修館書店	2800円
その他の資料				

【評価方法】 出席状況10%、授業態度10%、レポート30%、 期末試験50%	【履修上の留意点】
---	-----------

健康スポーツ学科 専門