

【担当教員名】 山地啓司	対象学年	3	対象学科	スポ
	開講時期	前期	必修・選択	選択
	単位数	1	時間数	30

【<概要>又は<一般目標：G I O>】

体力測定やトレーニングへの実践力を身につける。

【<学習目標>又は<行動目標：S B O>】

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	体力測定の意義と方法		
2	測定器具の正確性と校正の仕方		
3	身長・体重などの測定の仕方		
4	握力、背筋力、反復横跳び、垂直跳び等の測定方法		
5	心拍数の測り方（触診法、パルスグラフ、心電計等）		
6	心拍数の回り方による誤差		
7	自転車エルゴメーター、ウォーキング、ジョギング中の運動強度を知る		
8	心拍を応用した運動処方		
9	持久性の体力に応じたトレーニング強度、頻度、時間の決め方		
10	トレーニングの実施（1）		
11	トレーニングの実施（2）		
12	トレーニングの実施（3）		
13	トレーニングの実施（4）		
14	トレーニング効果の確認の仕方		
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)				
参考書				
その他の資料				

【評価方法】	【履修上の留意点】
--------	-----------