

授業科目 体力測定評価実習

【担当教員名】 下山好充	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>】
スポーツ科学において用いる測定評価を実践できることを目指す。

【<学習目標>又は<行動目標：S B O>】
1. スポーツ科学に用いられる様々な測定について、正確な測定方法を学び、実践する。
2. それぞれの測定結果の評価方法を学ぶ。
3. それぞれの測定結果をトレーニングにどのように応用するかを学ぶ。

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	形態の測定	1, 2	実習
2	形態の測定結果の評価	2	レポート
3	身体組成の測定	1, 2	実習
4	身体組成の測定結果の評価	3, 4	レポート
5	筋力の測定	3, 4	実習
6	筋力の測定結果の評価	4	レポート
7	全身持久力の測定	5	実習
8	全身持久力の測定結果の評価	5	レポート
9	心拍数の測定	6	実習
10	心拍数の測定結果の評価	6	レポート
11	血中乳酸濃度の測定	7	実習
12	血中乳酸濃度の測定結果の評価	8	レポート
13	身体動作の測定	8	実習
14	身体動作の測定結果の評価	8	レポート
15	まとめ		レポート

【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)	特になし			
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30%、授業態度30%、レポート40%	【履修上の留意点】
-----------------------------------	-----------

健康スポーツ学科 専門