

授業科目 体力測定評価

【担当教員名】		対象学年	2	対象学科	スポ
柵 木 聖 也		開講時期	前期	必修・選択	必修
		単位数	2	時間数	30
【概要・一般目標：GIO】 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・行動目標：SB0】 測定評価の基本的な考え方、ならびに体力テストの方法およびその結果の評価方法、正しい活用方法について学ぶ。また、スポーツ科学の場面で用いられている様々な測定についてその具体的な測定方法を学び、トレーニングやコンディショニング、アスレティックリハビリテーションに応用できる能力を養う。					
回数	授業計画・学習の主題			SB0 番号	学習方法・学習課題 備考・担当教員
1	体力測定評価の意義				
2	各種の体力テストとその活用（１）				
3	各種の体力テストとその活用（２）				
4	各種の体力テストとその活用（３）				
5	各種の体力テストとその活用（４）（特に、「新体力テスト」について）				
6	身体の測定	形態・体格指数・身体組成（皮脂厚測定、筋量、体脂肪量など）			
7	身体機能の測定 1	筋力（各種の筋収縮様式との関連）			
8	身体機能の測定 2	有酸素性作業能力（心拍数・血中乳酸・運動強度など）			
9	身体機能の測定 3	無酸素性作業能力（ATなど）			
10	身体機能の測定 4	柔軟性・調整力			
11	身体動作の測定 1	動作撮影法			
12	身体動作の測定 2	速度			
13	身体動作の測定 3	跳躍力			
14	測定結果の評価方法（各種の統計学的手法の適用）				
15	まとめ				
【使用図書】		<書名>	<著者名>	<発行所>	<発行年・価格 他>
教科書 (必ず購入する書籍)		体力テストの方法と活用	(財) 日本体育協会	(財) 日本体育協会	
参考書					
その他の資料					
【評価方法】 定期試験を実施			【履修上の留意点】		