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
佐藤　敏郎	開講時期	前期	必修選択	選択
	単位数	2	時間数	30

【ディプロマポリシーとの関連性】

知識・理解	思考・判断	関心・意欲	態度	技能・表現
◎	○			

【概要・一般目標：GIO】

体育科学において用いる体力構成要素の測定法および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：SBO】

体力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、様々な測定についてその具体的な測定方法を学び、スポーツに携わる指導者、選手、健康づくりや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	SBO番号	学習方法・学習課題 備考・担当教員
1	体力の概念，各体力構成要素，体力測定とは？		
2	体力測定の活用法		
3	新体力テストの測定項目と評価法		
4	高齢者の体力測定法（持久力）		
5	高齢者の体力測定法（筋力）		
6	介護予防に関する体力測定法とその評価（１）		
7	介護予防に関する体力測定法とその評価（２）		
8	身体組成の測定（１）		
9	身体組成の測定（２）		
10	筋力の測定と評価		
11	全身持久性体力の測定と評価		
12	柔軟性と平衡性の測定と評価		
13	敏捷性の測定と評価		
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	財団法人日本体育協会	財団法人日本体育協会	
参考書	健康運動指導士養成講習会テキスト	財団法人健康・体力づくり事業財団	財団法人健康・体力づくり事業財団	
	健康・スポーツ科学のための研究方法	出村慎一	株式会社杏林書院	2007・3,300 円＋税
	健康づくりのための体力測定評価法	田中喜代次､木塚朝博、大蔵倫博	株式会社金芳堂	2007・2,400 円＋税
その他の資料				

【評価方法】

出席状況、授業態度、定期試験の成績により総合的に判断する。

【履修上の留意点】