

授業科目 体力測定評価実習

【担当教員名】 佐藤 大輔	対象学年	3・4	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
【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：GI0】 健康スポーツ分野で用いる体力測定法の実践と評価ができることを目指す。				
【学習目標・行動目標：SBO】				
<ol style="list-style-type: none"> 健康スポーツ分野で用いられる様々な測定の意義を理解し、その活用方法について学ぶ。 健康づくり施策において実施されている様々な体力測定の正しい実施方法について学ぶ。 健康づくり施策において実施されている様々な体力測定を実践する。 それぞれの測定結果の評価方法を学ぶ。 それぞれの測定結果を運動やトレーニングにどのように応用するかを学ぶ。 評価結果についてどのように表現するべきかを学ぶ。 				
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	オリエンテーション・ガイダンス			担当：佐藤 大輔
2	体力と測定評価			担当：佐藤 大輔
3	全身持久力の測定について			担当：佐藤 大輔
4	全身持久力の評価について			担当：佐藤 大輔
5	筋力の測定について			担当：佐藤 大輔
6	筋力の評価について			担当：佐藤 大輔
7	柔軟性・平衡性の測定について			担当：佐藤 大輔
8	柔軟性・平衡性の評価について			担当：佐藤 大輔
9	敏捷性・巧緻性の測定について			担当：佐藤 大輔
10	敏捷性・巧緻性の評価について			担当：佐藤 大輔
11	認知機能の測定について			担当：佐藤 大輔
12	認知機能の評価について			担当：佐藤 大輔
13	健康日本21（第二次）および身体活動基準について			担当：佐藤 大輔
14	PDCAを用いたアクションプラン作成			担当：佐藤 大輔
15	まとめ			担当：佐藤 大輔
【使用図書】		<書名>	<著者名>	<発行所>
教科書 (必ず購入する書籍)				
参考書		体力テストの方法と活用 臨床評価指標入門	日本体育協会 内山 靖	2005・1,600円 協同医書出版社 2003・5,500円
その他の資料				
【評価方法】 出席状況、レポート		【履修上の留意点】		