

授業科目 体力測定評価実習Ⅰ

【担当教員名】 佐藤 大輔		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
【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：G10】 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。 					
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	健康スポーツ施策における体力測定の意義				担当：佐藤 大輔
3	体力測定の実施 筋力				担当：佐藤 大輔
4	測定結果の評価 筋力				担当：佐藤 大輔
5	体力測定の実施 全身持久力				担当：佐藤 大輔
6	測定結果の評価 全身持久力				担当：佐藤 大輔
7	体力測定の実施 筋持久力				担当：佐藤 大輔
8	測定結果の評価 筋持久力				担当：佐藤 大輔
9	体力測定の実施 柔軟性				担当：佐藤 大輔
10	測定結果の評価 柔軟性				担当：佐藤 大輔
11	体力測定の実施 敏捷性				担当：佐藤 大輔
12	測定結果の評価 敏捷性				担当：佐藤 大輔
13	体力測定の実施 巧緻性・認知機能				担当：佐藤 大輔
14	測定結果の評価 巧緻性・認知機能				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>	<発行年・価格 他>
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	内山 靖	日本体育協会 協同医書出版社	2005・1,600円 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】		