

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：G10】 体力を理解し、目的に応じた測定を実践できることを目指す。 測定結果を分析、評価できることを目指す。				
【学習目標・行動目標：SB0】 1. 健康スポーツ分野で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. 文部科学省や厚生労働省にて実施が推奨されている様々な体力測定の正しい実施方法を学ぶ。 3. 文部科学省や厚生労働省にて実施が推奨されている様々な体力測定を実施する。 4. グループ内で役割を分担するなど、協働で準備や測定を実施する。 5. 測定結果をどのように評価するかを学ぶ。 6. 測定結果の評価をもとに、運動指導やトレーニングの洗練を図ろうとする。				
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	オリエンテーション・ガイダンス			担当：佐藤 大輔
2	体力測定と評価			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1			担当：佐藤 大輔
5	全身持久力の評価について2			担当：佐藤 大輔
6	筋力・筋機能の測定について			担当：佐藤 大輔
7	筋力・筋機能の評価について1			担当：佐藤 大輔
8	筋力・筋機能の評価について2			担当：佐藤 大輔
9	柔軟性・平衡性・敏捷性の測定について			担当：佐藤 大輔
10	柔軟性・平衡性・敏捷性の評価について1			担当：佐藤 大輔
11	柔軟性・平衡性・敏捷性の評価について2			担当：佐藤 大輔
12	スポーツ動作の観察・分析（歩行動作・方向転換動作）			担当：佐藤 大輔
13	スポーツ動作の観察・分析（跳動作・投動作）			担当：佐藤 大輔
14	スポーツ動作の観察・分析（あたり動作・まとめ）			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	日本体育協会	2005・1,600円	
	体力とはなにかー運動処方のその前にー	長澤純一	NAP Limited	2007・3,000円＋税
	健康づくりのための体力測定評価法	田中喜代次	金芳堂	2007・2,400円＋税
	公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト5：検査・測定と評価		日本体育協会	
その他の資料				
【評価方法】 出席状況 30%、レポート 70%		【履修上の留意点】		