

授業科目

体力測定評価実習

担当教員名 佐藤 大輔、下門 洋文	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
◎	◎	◎	○	◎

授業の概要

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。

授業の目的

体力づくり、健康づくりを行う際に必要な測定・評価法を実践を通して理解する。

学習目標

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 測定結果をどのように評価するかを学ぶ。
- 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。

授業計画

回数	授業計画・学習の主題	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	講義	佐藤 大輔
2	体力測定と評価	講義	佐藤 大輔
3	全身持久力の測定について	演習	佐藤 大輔
4	全身持久力の評価について1	演習	佐藤 大輔
5	全身持久力の評価について2	演習	佐藤 大輔
6	筋力・筋機能の測定について	演習	佐藤 大輔
7	筋力・筋機能の評価について1	演習	佐藤 大輔
8	筋力・筋機能の評価について2	演習	佐藤 大輔
9	柔軟性・平衡性・敏捷性の測定について	演習	佐藤 大輔
10	柔軟性・平衡性・敏捷性の評価について1	演習	佐藤 大輔
11	柔軟性・平衡性・敏捷性の評価について2	演習	佐藤 大輔
12	認知機能の測定について	演習	佐藤 大輔
13	認知機能の評価について1	演習	佐藤 大輔
14	認知機能の評価について2	演習	佐藤 大輔
15	まとめ	演習	佐藤 大輔

使用図書

使用図書	書名	著者名	発行所	発行年	価格	その他
教科書						
参考書	体力テストの方法と活用		日本体育協会	2005年	1,600円	
	体力とはなにか－運動処方その前に－	長澤純一	NAP Limited	2007年	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年	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

レポート

履修上の留意点

オフィスアワー・連絡先

佐藤大輔 毎週月曜日 12:10-13:10 daisuke@nuhw.ac.jp
下門洋文 毎週火曜日 12:10-13:10 shimojo@nuhw.ac.jp