

| 科目名 Course Name | | 開講年次 | 開講学期 | 曜日・時限 |
|--|--|---|----------------------------------|--------------|
| 体力測定評価法 Physical Strength Measurement & Assessment | | 2年 | 前期 | 別途、時間割参照 |
| 単位数 | 授業の形態 | 授業の性格 | | 履修上の制限 |
| 2単位 | 講義 | 選択 | (「健康運動実践指導者」「スポーツプログラマー」資格取得者科目) | 特になし |
| 当該科目の理解を促すために受講しておくことが望まれる科目 | | | | |
| 運動生理学、トレーニング論 | | | | |
| 同時に履修しておくことが望まれる科目 | | | | |
| 資格取得に必要な科目 | | | | |
| 担当者に関する情報 | | | | |
| 氏名 | 研究室の場所 | オフィスアワー | | 電話番号・メールアドレス |
| 加藤 秀治 | | | | 授業中に指示します |
| 授業の概要 | | | | |
| 運動を習慣的に行うにあたり、まず正確に得られた形態測定結果や体力測定成績を知ることから始まる。その数値に基づき、健康運動指導者は対象者にあった運動プログラムの提供を求められる。また運動を継続的に行うことにより、その数値がどのように変化しているかを視覚的に訴え、統計的な評価とフィードバックできる能力が必要となる。この講義では正しい測定法や評価の方法について学び、それによって得られた数値を運動指導の現場で活用できる能力の習得を図る。 | | | | |
| 授業の目標 | | | | |
| ①体力テストを行う意義を説明できるようにする。 ②正しい体力テストの測定と、人体の形態測定が実施できるようにする。 ③体力測定結果の正しい評価ができるようにする。 ④安全な体力測定の実施ができるようにする。 | | | | |
| 授業の方法 | | | | |
| 測定法の講義、各種体力測定項目実習、統計解析ソフトSPSSとExcelでの測定結果の統計処理演習 | | | | |
| 学習の成果(学習成果) | | | | |
| ①対象者に対して正しい体力測定を実施することができる。 ②体力測定によって得られたデータを、対象者が有効活用してもらえるアドバイスをすることができる。 ③測定データを統計処理することができ、それを評価することができる。 ④体力測定種目の各項目についての実施する目的を明確に述べることができる。 | | | | |
| 授業のスケジュールと内容 | | | | |
| 第1回目 | ガイダンス(授業にあたっての態度と注意点、授業内容の確認、成績評価方法) 体力測定の必要性 | | | |
| 第2回目 | 体力と運動能力 体力テストとその意義① | | | |
| 第3回目 | 体力と運動能力 体力テストとその意義② | | | |
| 第4回目 | 体力測定の方法①(有酸素能力の測定法) | | | |
| 第5回目 | 体力測定の方法②(有酸素能力測定の実際) | | | |
| 第6回目 | 体力測定の方法③(無酸素能力の測定法) | | | |
| 第7回目 | 体力測定の方法④(無酸素能力測定の実際) | | | |
| 第8回目 | 体力測定の方法⑤(形態測定と周径囲、体脂肪の測定法) | | | |
| 第9回目 | 体力測定の方法⑥(形態測定と周径囲測定の実際) | | | |
| 第10回目 | 体力測定の方法⑦(体脂肪測定の実際) | | | |
| 第11回目 | 体力測定の方法⑧(新体力テストの実施方法 高齢者に対する体力テストの実施方法) | | | |
| 第12回目 | 体力測定の方法⑨(新体力テストの実際) | | | |
| 第13回目 | 体力測定結果の処理①(平均値、中央値、標準偏差、ヒストグラム) | | | |
| 第14回目 | 体力測定結果の処理②(Tスコア、Zスコア、平均値の差の検定) 試験 | | | |
| 第15回目 | 体力測定実施に際しての準備や安全面 | | | |
| 成績評価の方法と基準 | | | | |
| 評価の領域 | 割合 | 評価の基準 | | |
| 授業参加態度 | 30% | S評価は私語なく講義に集中し配布資料に書き込みがきちんとされている。また体力測定を実施する際には測定に対して全力で取り組んでいる。 | | |
| レポート | | | | |
| 調査報告書 | | | | |
| 小テスト | | | | |
| 試験 | 50% | 体力測定の実施方法や種目、統計処理の計算問題などを出題する | | |
| 発表内容(態度含む) | 10% | 一人につき一項目ずつ体力測定を他者に対して行なってもらい、その説明方法や実施方法を評価する。 S評価は正しい測定方法を伝え、手際よく測定が行われていること。 | | |
| その他 | 10% | 体力測定をおこなうにあたり、適した服装やシューズが用意されているかを評価する。 | | |
| 教科書と参考図書 | | | | |
| 教科書:「健康運動実践指導者養成テキスト」(健康・体力づくり事業財団) 参考図書:「公認スポーツ指導者 養成テキストⅠ・Ⅱ」(日本体育協会) 「公認スポーツプログラマー養成テキスト」(日本体育協会) 「測定と評価」ブックハウスHD 「健康づくりのための体力測定評価法」金芳堂 | | | | |
| 履修上の留意点・ルール | | | | |
| ・教室、体育館、トレーニングルームへの食べ物の持ち込み禁止と携帯電話の使用禁止 ・パソコンソフト「Excel」を使える事が望ましい | | | | |