

科目名 Course Name	体力測定評価法 Physical Strength Measurement & Assessment			ナンバリング No.	G3-007		
年次	2年	期別	前期	単位数	2	授業形態	講義
担当者氏名	鈴木 愛勇						
連絡方法	C-Learning で対応						
必修/選択	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						
関連 DP	DP2、DP3						
授業の概要と 到達目標	<p>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、統計的な評価とし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。</p> <p>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。</p>						
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。ディスカッション、グループ協議なども含む。						
学習成果	L01						
	L02	<p>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。</p>					
	L03						
	L04						
課題に対する フィードバック	小テスト、平常試験は試験後に模範解答を示し、試験結果は授業内に各自にフィードバックする。						
教科書/ 参考図書	<p>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</p>						
履修上の留意点 やルール等	<ul style="list-style-type: none"> ピアス等の装飾品は授業前にとること 授業にふさわしい服装でくること 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。 事前事後学習に費やす時間の目安は各回 180 分である。 						
担当教員の実務 経験							

成績評価の方法と基準				
評価の領域	評価基準	学習成果の割合		
		L01	L02	L03 L04
授業参加態度	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		50	

佐野日本大学短期大学 2023 年度シラバス

レポート/作品					
発表					
小テスト					
試験	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。		50		
その他					
合 計			100		

回数		授業計画
1	授業内容	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）体力測定の実施方法
	事前・事後学習	各種演習の仕方、測定の方法を整理する。
2	授業内容	体力と運動能力
	事前・事後学習	体力の構成要素とその特徴を復習する。
3	授業内容	体力テストとその意義
	事前・事後学習	体力テストの目的、方法を整理する。
4	授業内容	体力測定の方法①（有酸素能力の測定法）
	事前・事後学習	有酸素運動の各種測定方法を復習する。
5	授業内容	体力測定の方法②（有酸素能力測定の実際）
	事前・事後学習	エアロバイクでの測定方法を練習する。
6	授業内容	体力測定の方法③（無酸素能力の測定法）
	事前・事後学習	無酸素運動の各種測定方法を整理する。
7	授業内容	体力測定の方法④（無酸素能力測定の実際）
	事前・事後学習	エアロバイクでの測定方法を練習留守。
8	授業内容	体力測定の方法⑤（形態測定と周径囲、体脂肪の測定法）
	事前・事後学習	形態測定の方法を整理する。
9	授業内容	体力測定の方法⑥（形態測定と周径囲測定の実際）
	事前・事後学習	形態測定の方法を練習する。
10	授業内容	体力測定の方法⑦（体脂肪測定の実際）
	事前・事後学習	キャリパーの使用方法を練習する。
11	授業内容	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）
	事前・事後学習	体力測定の違いを整理する。
12	授業内容	体力測定の方法⑨（新体力テストの実際）
	事前・事後学習	新体力測定方法をきちんと説明できるように復習する。
13	授業内容	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）
	事前・事後学習	例題を解く。
14	授業内容	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
	事前・事後学習	例題を解く。
15	授業内容	体力測定実施に際しての準備や安全面
	事前・事後学習	試験に向けポイントを整理する。