

至誠館大学

科目名	体力測定演習			コード	1354		
英語表記	Physical Fitness Testing						
担当教員名	岡野亮介・井川貴裕・西 博史			年度	平成28年度		
基準年次	2年次	開講期	前期	単位数	2		
授業形態		授業形式	演習	履修形態	選択		
授業概要							
健康的な生活を営むためには基礎的な体力の維持は欠かすことができない課題である。体力全てが健康に関わるわけではないが、健康関連体力といって健康の保持増進に密接に関係する体力がある。すなわち、形態、筋力、全身持久力、柔軟性などである。この体力測定演習では、体力とは何かを理解し、実際にいろいろな体力の項目を測定して各個人個人の体力の現状を評価する。							
到達目標							
1) 体力の概念を理解し測定することができる。2) 得られたデータの特徴を説明できる。3) 得られたデータをもとに体力を評価できる。4) 高齢者における体力の特徴を評価できる。							
授業計画							
第1回	ガイダンス……受講上の注意、体力測定の意義、体力の概念などの説明						
第2回	形態計測(1)……身長、体重、胸囲、座高などの測定、体格指数の計算						
第3回	形態計測(2)……周育の計測、体幹、上肢、下肢などの計測						
第4回	身体組成(1)……皮下脂肪厚の測定(キャリパー法、インピーダンス法)体脂肪率、体脂肪量などの計算						
第5回	身体組成(2)……超音波Bモード法による皮下脂肪厚、筋肉厚の測定						
第6回	筋力測定(1)……握力、背筋力、筋持久力(上体起こし)						
第7回	筋力測定(2)……脚伸展筋力の測定						
第8回	瞬発力……垂直跳び、立ち幅跳び、後幅跳び等の測定						
第9回	柔軟性……長座体前屈、立位対前屈、上体そらしなどの測定						
第10回	反応時間……全身反応時間(光刺激、音刺激)、局所反応時間(棒反応)の測定						
第11回	バランス能力……閉眼片足立ち、開眼片足立ちの測定						
第12回	パワー……パワーマックスを用いて最大パワーの測定						
第13回	敏捷性……バーピーテスト、反復横跳びの測定						
第14回	心肺持久力(1)……安静時、運動後の息こらえ						
第15回	心肺持久力(2)……男子1500m走、女子1000m走テスト						
評価方法と基準			評価項目と割合(%)				
各回の測定に際しては真剣に取り組む姿勢が重要であり、各回毎にレポートを提出。			出席	授業態度	レポート	期末試験	その他
			20	50	30	0	0
授業外学習			テキスト、教材				
			特にテキストは用いないが、プリントを配布する。				
参考書			受講生へのメッセージ				
			この授業は講義ではなく測定の実習が主体ですので、体力測定に真剣に取り組んでいただきたいと思います。				
キーワード							
体力・健康関連体力・身体組成・体脂肪率							