

講義コード	1307	科目区分	専門教育科目(スポーツ健康福祉専攻)
(フリガナ)	タイリョクソクテイエンシュウ	(フリガナ)	イガワ タカヒロ
授業科目名	体力測定演習	担当教員名	井川 貴裕
英文授業科目名	Physical Fitness Testing		
基準年次(開講期)	2年生/後期	履修形態	選択(中高教職/スポーツリーダー/トレーニング指導者必修)
曜日/時限/講義室	集中講義		
授業の方法	演習	授業の方法 (詳細情報)	演習
単位	2	週時間	2
授業のキーワード	体力測定、体組成、周径囲、ラボテスト、フィールドテスト、フィードバック		
授業概要・目的	<p>本授業では以下の2点を獲得することを目的としている。</p> <p>1) 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の体力の現状評価する</p> <p>2) 様々なスポーツ、対象者に応じた体力測定の方法やリスクについての理解を深める</p>		
到達度評価の 評価項目	<ul style="list-style-type: none"> ・体力測定から得られたデータの特徴を説明できる ・得られたデータを基に体力を評価できる ・様々な対象の体力の特徴を評価できる 		
授業計画			
第1回	<p>オリエンテーション、体力の構成要素</p> <p>授業の進め方、防衛体力、行動体力、体力測定の目的</p>		
第2回	<p>データに基づく運動処方</p> <p>運動プログラムの作成、リスクマネジメント</p>		
第3回	<p>データ集約、基本統計</p> <p>平均値、標準偏差、標準誤差、統計処理</p>		
第4回	<p>形態測定①</p> <p>身体組成、周径囲の計測</p>		
第5回	<p>形態測定②</p> <p>形態測定の評価</p>		
第6回	<p>新体力テスト①</p> <p>64歳以下の新体力テスト</p>		
第7回	<p>新体力テスト②</p> <p>65歳以上の新体力テスト</p>		
第8回	<p>新体力テスト</p> <p>新体力テストの評価法</p>		
第9回	<p>フィールドテスト①</p> <p>スプリント、アジリティテスト</p>		
第10回	<p>フィールドテスト②</p> <p>上肢、下肢/パワー測定</p>		
第11回	<p>フィールドテスト③</p> <p>フィールドテストの評価法</p>		
第12回	<p>ラボテスト①</p> <p>等尺性筋力測定</p>		
第13回	<p>ラボテスト②</p> <p>等尺性筋力測定</p>		
第14回	<p>体カプロフィールテストの分析</p> <p>統計処理、5段階評価</p>		
第15回	<p>フィードバック</p> <p>フィードバック用紙の作成、評価</p>		
教科書・参考書等	<p>各回、配布資料を用意する。以下、予習・復習にあたる参考図書を紹介する。</p> <p>・日本トレーニング指導者協会 監修「トレーニング指導者テキスト理論編、実践編、実技編」大修館書店</p>		
授業で使用する 機器等	各回、配布資料を用意する。ほか、音声教材、映像(ビデオ/PC/その他画像資料)		
予習・復習への アドバイス	各回の講義内容を確認し、参考書を読む。		
履修上の注意・ 受講条件等	日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者受験資格取得のための必修科目		
成績評価の基準等	<p>以下の3つの観点から評価する</p> <p>1) 授業に取り組む姿勢(30/100)</p> <p>2) 課題レポート(70/100)</p>		
メッセージ	トレーニング指導者、体育教員などスポーツの指導に関わることに興味のある学生は是非受講して下さい		
オフィス・アワー			
その他			