

検査・測定と評価 I

科目ナンバリング SPS-206

選択 2単位

佐保 泰明・五味 宏生

1. 授業の概要(ねらい)

トレーナーに必要な検査・測定・評価のうち、本授業では体力測定について学習する。体力の構成要素を理解し、様々な体力要素の測定方法を学ぶ。また、実際に測定を行うことで、対象者への説明の仕方や実施上の留意点などを学ぶ。さらに、測定結果を評価・分析することで体力測定の意義を理解する。この授業を通して、「体力測定」とはどのような営みかを専門的に理解し、一般的な測定項目を実際にも実施できるようになることが目標である。

2. 授業の到達目標

- ・体力要素について説明できる。
- ・体力の各要素の測定を実施できる。
- ・体力測定を企画し実践できる。
- ・体力測定の結果を評価、分析し、論理的に考察できる。

3. 成績評価の方法および基準

レポート20%、提出資料・測定運営20%、試験60%で評価する。
欠席は1回につき4点減点とする。

4. 教科書・参考文献

教科書

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーテキスト⑤検査・測定と評価

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーテキスト⑥予防とコンディショニング

5. 準備学修の内容

- 指定された体力要素についてまとめること。
- 指定された体力測定についてまとめること。

6. その他履修上の注意事項

生理学Ⅰ・Ⅱ、スポーツ解剖学概論、スポーツ解剖学Ⅰを履修していることが望ましい。
アスレティックトレーナー志望者のみならず、トレーニング指導者、体育教員を目指す学生も積極的に参加してほしい。

7. 授業内容

- | | |
|--------|--------------------------|
| 【第1回】 | ガイダンス・オリエンテーション |
| 【第2回】 | 体力とは何か?なぜ体力測定を行うのか? |
| 【第3回】 | 一般的な体力テストの計画立案と実施、再評価の方法 |
| 【第4回】 | 持久力・瞬発力について学ぶ |
| 【第5回】 | 筋力・俊敏性について学ぶ |
| 【第6回】 | 柔軟性について学ぶ |
| 【第7回】 | 体力測定結果の分析方法について学ぶ |
| 【第8回】 | 実技:身体組成計測(キャリパー法) |
| 【第9回】 | 実技:形態計測(周径、四肢長) |
| 【第10回】 | 体力測定に向けた打ち合わせ |
| 【第11回】 | 体力測定(実技:俊敏性) |
| 【第12回】 | 体力測定(実技:持久力) |
| 【第13回】 | 体力測定(実技:柔軟性・関節弛緩性) |
| 【第14回】 | 体力測定(実技:瞬発力・筋力) |
| 【第15回】 | まとめと試験 |