

2010年度

科目名	体力診断演習(女子)				
担当教員	児玉 公正				
配当	人社2			コード	43650
開期	後期	講時	木曜日3限	単位数	2
授業テーマ	体力水準はどのように判定されるか				
目的と概要	体力水準を評価することは、運動処方に欠かせない重要な作業である。皮下脂肪厚による身体組成や体力の諸項目の測定法を理解し、評価する方法を身につけることがこの演習のねらいとなる。身体組成はキャリパー法とインピーダンス法の実際である。体力水準は新体力テストを含め、有酸素的作業能力と無酸素的作業能力のフィールドテストとその評価法について扱う。得られた結果の評価は、コンピュータを用い、基本的な統計法と体力プロフィールの図示ができるようにし、運動プログラム立案までの流れを学ぶ。				
成績評価法	15回の開講中、まとめを目的に小テスト(50%)を数回実施する。あわせて、授業意欲(10%)や平常点(40%)を加味し総合的に評価する。				
テキスト	健康運動指導士養成講習会テキスト(財団法人健康・体力づくり事業財団)				
参考書	一般人・スポーツ選手のための体力診断システム(宮下充正、ソニー企業)				
履修に当たっての注意・助言	スポーツインストラクターと体育教員の要請を意識し、講義を展開する。特に健康運動実践指導者や健康運動指導士として活躍を希望する者にとり、運動プログラムを作成するための基礎科目となる。				
講義計画					
第1回	講義	体力と運動能力(構成要素)	体力測定の実用性、適正な体力測定の方法、体力と運動能力、年齢に伴う体力水準の変化および性差		
第2回	講義	体力構成要素の測定法	筋力・筋持久力、筋パワーの測定および評価、全身持久性体力の測定および評価、柔軟性・敏捷性・平衡性の測定および評価		
第3回	講義	身体組成の測定(1)	体脂肪測定法、推定計算式と誤差、脂肪分布の性差、身体活動量と脂肪分布		
第4回	実習	身体組成の測定(2)	皮下脂肪厚測定の実際と計算、評価		
第5回	講義	有酸素性作業能力の評価方法			
第6回	実習	有酸素性作業能力フィールドテストの実際			
第7回	講義	無酸素性作業能力の評価方法			
第8回	実習	無酸素性作業能力フィールドテストの実際			
第9回	講義	これまでのまとめ			
第10回	講義	中年者のフィールドテスト(1)	新体力テストの測定項目と評価、実施上の一般的注意 健康状態のチェック、測定方法		
第11回	実技	中年者のフィールドテスト(2)	測定の実際・結果の評価		
第12回	講義	高齢者の体力測定法(持久力・筋力)(1)	高齢者の持久力の特性と背景、 高齢者の持久力測定上の留意点、測定および評価法、 高齢者の筋力測定の意義、留意点、測定および評価法		
第13回	実技	高齢者の体力測定法(持久力・筋力)(2)	フィールドテストの実際と評価		
第14回	講義	介護予防に関する体力測定法とその評価(1)	介護予防の考え方、 介護予防における体力測定の意義、測定項目と方法、評価		
第15回	実技	介護予防に関する体力測定法とその評価(2)	フィールドテストの実際と評価		