

2007 年度

科目名 体力診断演習	対象学科・学年 人間人社 2 回生 文学部コミ 3 回生	担当者 児玉 公正
授業テーマ 体力水準はどのように判定されるか		
授業の概要と目標 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。		
評価方法 出席、授業態度、試験で評価		
テキスト 健康運動実践指導者用テキスト	著者 健康・体力づくり事業財団	出版社 南江堂
参考書 一般人・スポーツ選手のための体力診断システム	著者 宮下充正	出版社 ソニー企業
授業スケジュール・内容 1. 体力測定目的（体力構成要素と測定項目、新体力テストの項目と体力要素について） 講義 2. 体力測定の流れ（運動負荷テストによるメディカルチェック、体力測定、評価、到達目標設定、プログラム、運動指導、プログラムの見直し） 講義 3. 身体組成の測定法の理解と評価方法（キャリパーによる皮下脂肪厚の測定と評価） 実習 4. 身体組成の測定法の理解と評価方法（インピーダンス法の測定と評価、および超音波法について） 実習 5. 有酸素性作業能力の評価方法①（最大酸素摂取量、無酸素性作業閾値） 講義 6. 有酸素性作業能力の評価方法②（PWC_{75%}HRmax） 講義 7. 有酸素性作業能力フィールドテスト測定の実際①（トレッドミル） 実習 8. 有酸素性作業能力フィールドテスト測定の実際②（自転車エルゴメーター） 実習 9. 無酸素性作業能力の評価法（筋力、最大無酸素パワー） 講義 10. 無酸素性作業能力フィールドテスト測定の実際（筋力計、パワーマックス V） 実習 11. 筋持久力と柔軟性のフィールドテストと評価（握力による筋持久力と長座位体前屈） 実習 12. 新体力テストの測定と評価 実習 13. コンピュータを利用した体力測定の結果を評価する統計法、プロフィール図作成法（日本人の性別年齢別平均値から五段階評価とレーダーチャート図の作成） 実習 14. 体力測定結果からコンピュータを用いたトレーニングプログラムの立案、定期的な実施について（健康づくりと競技力向上パソコン使用） 実習 15. 試験		