

## スポーツ測定法

担当教員	宮城 修
曜日・時限・開講期	火曜日 2時限 後期
期間	後期
授業形態	講義
学年	2年生
単位	2
開講キャンパス	東松山

授業の概要	運動やスポーツの指導者として、あるいは一人の競技者として各体力要素の測定方法や得られたデータの見方について、映像や実習を交えて解説していく。
授業の到達目標	(1) 形態の測定について解説できるようになる。 (2) 持久系と筋系の測定について解説できるようになる。 (3) コーディネーションについて解説できるようになる。
授業の形態	こちらで準備した授業資料を配布して、その資料に沿って講義形式を進めていく。 テーマによってはグループディスカッションを行い、その結果をプレゼンテーションする機会を設ける。

授業 計画	回数	授業内容	担当教員
	第1回	授業に関する説明	宮城修
	第2回	形態の測定①（骨、身体計測点、筋肉）	宮城修
	第3回	形態の測定②（長育、幅育、周育、皮下脂肪厚）	宮城修
	第4回	肥満の判定基準	宮城修
	第5回	身体組成の測定評価	宮城修
	第6回	身体組成を変化させるためのトレーニング方法	宮城修
	第7回	アライメントの測定評価	宮城修
	第8回	形態からアライメントの測定評価まで（第1回～第7回）の振り返り	宮城修
	第9回	柔軟性（関節可動域）の測定評価	宮城修
	第10回	血中乳酸濃度を用いた測定評価	宮城修
	第11回	筋力とパワーの測定評価	宮城修
	第12回	最大酸素摂取量の測定評価	宮城修
	第13回	心拍数を用いた測定評価	宮城修
	第14回	GPSによる動きの評価	宮城修
	第15回	柔軟性からGPSによる動きの測定評価まで（第9回～第14回）の振り返り	宮城修

授業外の学習	毎回、次週の講義内容を伝えるので、予習をする。 授業外の学習に必要な時間は1回目の講義に対して4時間とする。
教科書	使用する教科書はありません。
参考文献など	測定と評価（山本利春著，Book House HD），体力・運動能力測定法（西園 秀嗣 編，大修館書店）等。

成績評 価の方 法・基準	評価方法	割合(%)	評価基準
	筆記試験	80	中間試験40%、期末試験40%
	実技評価	0	なし
	レポート評価	10	授業内のレポート
	平常点評価	10	授業への取り組む姿勢
その他	0	なし	

履修上の注意	毎回、授業の最後に課題を与えてリアクションペーパーを提出してもらいますので、授業への積極的参加を期待します。
--------	--

連絡先・連絡方法など	研究室：東松山校舎9号館1階110研究室 E-mail address：omiyagi@ic.daito.ac.jp オフィスパワー：前期金曜13：30-14：30 後期金曜13：30-14：30（研究室にて）
------------	---

その他	スポーツや健康の指導現場で使用されている体力（形態と機能）の測定方法や評価について取り上げ、スポーツ測定法に関する理解を深めていきます。
-----	--