

授業科目	健康体力評価論				単位	2		
履修	選択	関連資格			ナンバリング	NT11209J		
開講年次	4年	開講時期	後期	該当DP	DP1-2 DP2-1 DP3-1			
担当教員	八木 康夫							
授業概要	人が運動機能や体力を獲得していく過程や、その評価法を学び、運動が体力及び生理機能に及ぼす効果を理解する。また各ライフステージにおける健康・体力づくりの実際と評価についても学ぶ。							
学生が達成すべき行動目標	1. 運動が体力及び生理機能に及ぼす効果を理解し、説明できるようになる。 2. 健康や体力のいくつかの項目について測定法と評価法を理解し、説明できるようになる。							
達成度評価								
評価と評価割合／ 評価方法	試験	小テスト	レポート	発表(口頭、プレゼンテーション)	レポート外の提出物	その他	合計	備考
総合評価割合	0	0	40	20	10	30	100	
知識・理解 (DP1-1)			20			10	30	
知識・理解 (DP1-2)								
知識・理解 (DP1-3)								
知識・理解 (DP1-4)								
思考・判断 (DP2-1)			10	10	10	10	40	
思考・判断 (DP2-2)								
関心・意欲 (DP3-1)			10	10		10	30	
関心・意欲 (DP3-2)								
態度 (DP4-1)								
態度 (DP4-2)								
態度 (DP4-3)								
技能・表現 (DP5-1)								
技能・表現 (DP5-2)								
技能・表現 (DP5-3)								
具体的な達成の目安								
理想的レベル				標準的なレベル				
運動が体力及び生理機能の測定ができる。健康や体力測定値を評価しその測定値から、健康作りの生活活動の指導、トレーニング指導など運動処方ができる。				運動が体力及び生理機能に及ぼす効果を説明できる。健康や体力のいくつかの項目について測定法と評価法を理解し、説明できる。				
授業計画								
進行	テーマ・講義内容			授業の運営方法	学習課題(予習・復習)		予習・復習時間(分)	

1	全講義のガイダンス 健康と体力の定義	講義	予習：該当部分の予習 復習：該当部分の復習	20 40
2	健康増進と身体活動総論	講義 形態測定	予習：該当部分の予習 復習：該当部分の復習	20 40
3	運動能力検査の目的と方法	講義 レポート提出	予習：該当部分の予習 復習：該当部分の復習	20 40
4	柔軟性の測定・パワー測定	講義 パワー測定	予習：該当部分の予習 復習：該当部分の復習	20 40
5	運動能力の評価と運動処方	講義 レポート提出	予習：該当部分の予習 復習：該当部分の復習	20 40
6	持久力の各種測定法 呼吸・循環器系の検査	講義 持久力測定	予習：該当部分の予習 復習：該当部分の復習	20 40
7	持久力の測定	講義 持久力測定	予習：該当部分の予習 復習：該当部分の復習	20 40
8	持久力の評価と運動処方	講義 レポート提出 測定結果の解説	予習：該当部分の予習 復習：該当部分の復習	20 40
9	運動に対する血液動態の変化	講義 測定	予習：該当部分の予習 復習：該当部分の復習	20 40
10	運動に対する血糖値、血中乳酸値の測定と解析	講義 測定	予習：該当部分の予習 復習：該当部分の復習	20 40
11	運動に対する血液動態の変化と運動処方	講義 レポート提出 測定結果の解説	予習：該当部分の予習 復習：該当部分の復習	20 40
12	運動に対する神経系の対応	講義 測定	予習：該当部分の予習 復習：該当部分の復習	20 40
13	運動に対する神経機能実験測定	講義 測定	予習：該当部分の予習 復習：該当部分の復習	20 40
14	運動に対する精神機能の変化と運動処方	講義 測定	予習：該当部分の予習 復習：該当部分の復習	20 40
15	諸測定の解析と結果及び考察 本授業の総括	講義 レポート提出 ノート提出 測定結果の総括	予習：該当部分の予習 復習：該当部分の復習	20 40
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				

23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
理解に必要な予備知識や技能	生理学や解剖学は基礎となるので、該当部を良く理解する。また、運動による健康開発の意欲、運動パフォーマンスの向上への意欲がこの科目への取り組みを意欲的にする。			
テキスト	臨床スポーツ医学「検査測定マニュアル」			
参考図書・教材／データベース・雑誌等の紹介	必要に応じてその都度紹介する。			
授業以外の学習方法・受講生へのメッセージ	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教科書や講義ノートからサブノートを作る。 2. 分からないことを図書館で調べる。 3. 自分で各種体力検査項目を測定し、体力状態を判定する。 4. 自己の健康診断の結果を参考に、健康状態を判定する。 			
達成度評価に関するコメント	毎回の授業ノート(30%)と、単元毎のレポート(40%)に加え、その他(30%)として、出席状況、予習と復習に対する取り組みの積極度、複数人で課題を行う場合のリーダーシップの有無を授業貢献度として評価する。ノートを採点しますので、記載方法を工夫し、調べた関連事項はサブページを設けて記載したり添付して下さい。			