

体力測定法		講義	教授 小笠原 正志
科目カテゴリー	スポーツトレーナーコースの選択必修科目	科目ナンバリング	11301202

1. 授業のねらい・概要

体力は、健康の維持増進やアクティブな活動をするために必要な身体的および精神的能力である。一般的な体力の概念は、身体的要素の行動体力の機能面がピックアップされる。運動やトレーニングを処方する前に、そのクライアントの状態や能力といった身体的機能面を正確に知る必要がある。適切な運動プログラムの提供のために、複数の体力要素についての測定を行い、得られた測定値を評価基準と比較して適切に評価する必要がある。クライアントとの面談法や健康評価法、体力評価の選択と管理、初回面談の方法、スクリーニング、体力テストの実際、危険因子の予測・評価法等の知識を学ぶ。

2. 授業の進め方

主に、Power Point を用いたスライドおよび板書による講義、および演習形式で授業を行う。必要に応じて動画を教材として利用し、イラストを中心にわかりやすく編集された資料を補足的に用いる。また、演習形式の講義では実際に様々な体力テストを実施し、得られたデータを解析する。

授業後に重要事項を確認するための小テスト・レポート課題を行うこともある。

3. 授業計画

1. ガイダンス	9. 有酸素性能力の測定法と評価①（最大酸素摂取量・無酸素性作業閾値）
2. 人生 100 年時代における体力の意義	10. 有酸素性能力の測定法と評価②（最大酸素摂取量の推定法）
3. 子どもの発育発達に関する体力測定と評価	11. 最大筋力の測定法と評価
4. 新体力テストの測定と評価①（項目と方法の確認）	12. 無酸素性パワーの測定法と評価
5. 新体力テストの測定と評価②（成年年代・高齢期年代）	13. アジリティの測定法と評価
6. アスリートにおける体力測定と評価	14. 体力評価をどう活かす タレント発掘事業
7. 身体組成の測定法と評価①（体脂肪率の測定方法）	15. まとめ
8. 身体組成の測定法と評価②（BMI・ウエスト囲・周径囲）	

4. 準備学修（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間

- ・予習：次週授業内容に関する情報を入手し、予習しておくこと（30 分程度）。
- ・毎回授業後半に復習を兼ねて小テストやレポート課題を行う。

5. 課題（試験やレポート等）に対するフィードバックの方法

演習講義でのレポート等の解答例を提示する。

6. 授業における学修の到達目標

トレーニングに関する基礎知識を獲得し、自身の競技生活に実践することができる。様々な対象に対して、体力テストの実施と、体力テストの結果から評価やフィードバックが出来るようになる。

7. 成績評価の方法・基準

講義への参加意欲ならびに各回の課題への取り組み状況（50%）、および期末レポート（50%）により総合的に評価する。ただし、講義回数数の 3 分の 1 以上欠席した者は評価の対象としない。

8. テキスト・参考文献

小笠原正志：健康生活とスポーツ，SIS，2024。必要な講義資料は適宜配布する。

【参考図書】

ストレングス&コンディショニング第4版, ブックハウス HD

ストレングス&コンディショニング I 理論編, 大修館書店

ストレングス&コンディショニング II エクササイズ編, 大修館書店

9. 受講上の留意事項

私語および携帯電話の使用, 飲食, 帽子の着用は禁止とする。

NSCA の CSCS 資格取得希望者を優先とする。トレーニングの基礎知識を有することが望ましい。

10. 「実務経験のある教員等による授業科目」の該当の有無

該当する。本授業は, 企業における実務経験 (地域住民の運動指導) を活かして指導する。

11. 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目との関連

上記の「科目カテゴリー」欄の記載のとおり。