

2024 年度 授業計画(シラバス)

学 科	医療福祉総合学科		科 目 区 分	専門分野	授業の方法	講義演習
科 目 名	健康測定評価		必修/選択の別	選択	授業時数(単位数)	30 (1) 時間(単位)
対 象 学 年	2年		学期及び曜時限	前期 月・2限	教室名	普通教室
担 当 教 員	青木敦孝	実務経験と その関連資格	運動指導者として医療機関(リハビリテーション科)で運動指導、身体能力測定・評価を実施			
《授業科目における学習内容》						
様々な年齢層における各体力構成要素の具体的な測定方法ならびに体力テストの実際と評価について学び、それぞれの測定結果を身体活動・運動やトレーニングに応用する。						
《成績評価の方法と基準》						
試験(70%)、出席(20%)、授業での姿勢等(10%)						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
新体力テスト 高齢者の体力及び生活活動の測定と評価						
《授業外における学習方法》						
機能的解剖学、運動生理学などの基礎知識が不可欠な為、わからない内容をまとめて質問できるように準備しておくこと。						
《履修に当たっての留意点》						
理解を深めるために講義中に実践演習を行うことがあります。常に軽い運動ができる服装で受講すること。						
授業の方法		内 容			使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容
第1回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康と体力について理解する		教科書	特になし
		各コマにおける授業予定	各世代及びスポーツ選手の体力について理解できるようになる			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	体力テストを理解する		教科書	前回範囲の復習
		各コマにおける授業予定	体力テストの目的と必要性を理解できるようになる			
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	新体力テストを理解する		教科書	前回範囲の復習
		各コマにおける授業予定	新体力テストの目的と必要性を理解できるようになる			
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	新体力テストの項目を理解する		教科書	前回範囲の復習
		各コマにおける授業予定	新体力テストの項目が理解できるようになる			
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	新体力テストの評価システムを理解する		教科書	前回範囲の復習
		各コマにおける授業予定	新体力テストの評価が出来るようになる			

授業の方法		内 容		使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容
第6回	講義形式	授業を通じての到達目標	新体力テストの実施と運営を計画する	教科書	前回範囲の復習
		各コマにおける授業予定	新体力テストの実施計画と運営ができるようになる		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	統計処理について学ぶ	教科書	前回範囲の復習
		各コマにおける授業予定	測定データの統計処理ができるようになる		
第8回	演習形式	授業を通じての到達目標	有酸素性能力の測定	教科書	前回範囲の復習
		各コマにおける授業予定	階段上り、WAnTの測定法を理解する		
第9回	演習形式	授業を通じての到達目標	新体力測定の実践	教科書	前回範囲の復習
		各コマにおける授業予定	新体力測定を体験し 注意点等を検討する		
第10回	演習形式	授業を通じての到達目標	新体力テスト①	教科書	前回範囲の復習
		各コマにおける授業予定	構成と成り立ち、年齢に伴う体力水準の変化と性差		
第11回	演習形式	授業を通じての到達目標	新体力テスト②	教科書	前回範囲の復習
		各コマにおける授業予定	新体力テストの測定の実施と評価ができる		
第12回	演習形式	授業を通じての到達目標	新体力テスト③	教科書	前回範囲の復習
		各コマにおける授業予定	新体力テストの測定の実施と評価ができる		
第13回	演習形式	授業を通じての到達目標	新体力テスト④	教科書	前回範囲の復習
		各コマにおける授業予定	新体力テストの測定の実施と評価ができる		
第14回	演習形式	授業を通じての到達目標	最大酸素摂取量の測定	教科書	前回範囲の復習
		各コマにおける授業予定	時間走と距離走の方法と評価基準を理解する 持久走と12分間走テストの方法を理解する		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	総合演習	教科書	前回範囲の復習
		各コマにおける授業予定	総合演習		