

スポーツ測定法

|           |                                   |
|-----------|-----------------------------------|
| 履修年度      | 2023                              |
| 担当教員      | 宮城 修                              |
| 連番        |                                   |
| 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                                |
| 分野系列      | <選択科目（専門）>                        |
| 学年        | 2 年生                              |
| 単位        | 2                                 |
| 開講キャンパス   | 東松山                               |
| 科目ナンバリング  | スポーツソクテイホウ                        |
| 科目とDPの関連  | Measurement Methodology in Sports |
| 備考        |                                   |
| 最終更新日     | 2023/1/11 18:07                   |

|         |                                                                                          |      |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 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。<br>（２）持久系と筋系の測定について解説できるようになる。<br>（３）コーディネーションについて解説できるようになる。    |      |
| DP一覧表   |                                                                                          |      |
| 授業の方式   | 対面方式                                                                                     |      |
| 授業の方法①  | 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で進めていく。<br>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。 |      |
| 授業の方法②  | 特徴                                                                                       | 該当有無 |
|         | A：企業や自治体と連携した課題解決型学習（PBL）                                                                |      |
|         | B：討議（ディスカッション、ディベート等）                                                                    | あり   |
|         | C：グループワーク                                                                                | あり   |
|         | D：プレゼンテーション                                                                              |      |
|         | E：実習、フィールドワーク                                                                            | あり   |
|         | F：双方向授業（ICT活用あり：クリッカー、DBmanaba等）                                                         | あり   |
|         | G：双方向授業（ICT活用なし：対話型、リアクションペーパー等）                                                         |      |
|         | H：授業前に課題等で事前学習し、授業では復習や応用を行う（反転授業）                                                       |      |
|         | I：外国語のみで行われる授業                                                                           |      |
|         | J：インターネットを通じて無償で入手可能な授業教材等を利用した授業                                                        |      |
|         | K：統一試験結果に基づくクラス編成による授業                                                                   |      |
|         | L：少人数クラス編成による授業                                                                          |      |
|         | M：国内の特定の地域に対する理解を深めることを目的とした授業                                                           |      |

|  |     |                                |       |
|--|-----|--------------------------------|-------|
|  | 第1回 | 授業内容                           | 担当教員  |
|  |     | ガイダンス（スポーツ測定法の目的と授業内容の概説）      | 宮城修   |
|  |     | 準備学修（予習・復習等）                   | 必要な時間 |
|  |     | シラバスの内容に目を通して、ガイダンスでの内容を再確認する。 | 4時間   |
|  | 第2回 | 授業内容                           | 担当教員  |
|  |     | 形態の測定①（骨、身体計測点、筋肉）             | 宮城修   |
|  |     | 準備学修（予習・復習等）                   | 必要な時間 |
|  |     | 前回授業配布の資料に目を通しておくこと            | 4時間   |
|  | 第3回 | 授業内容                           | 担当教員  |
|  |     | 形態の測定②（長育、幅育、周育、皮下脂肪厚）         | 宮城修   |
|  |     | 準備学修（予習・復習等）                   | 必要な時間 |
|  |     | 前回授業配布の資料に目を通しておくこと            | 4時間   |
|  | 第4回 | 授業内容                           | 担当教員  |
|  |     | 肥満の判定基準                        | 宮城修   |
|  |     | 準備学修（予習・復習等）                   | 必要な時間 |
|  |     | 前回授業配布の資料に目を通しておくこと            | 4時間   |
|  |     | 授業内容                           | 担当教員  |

|          |      |                                     |       |
|----------|------|-------------------------------------|-------|
| 授業<br>計画 | 第5回  | 身体組成の測定評価                           | 宮城修   |
|          |      | 準備学修（予習・復習等）                        | 必要な時間 |
|          |      | 前回授業配布の資料に目を通しておくこと                 | 4時間   |
|          | 第6回  | 授業内容                                | 担当教員  |
|          |      | 身体組成を変化させるためのトレーニング方法               | 宮城修   |
|          |      | 準備学修（予習・復習等）                        | 必要な時間 |
|          |      | 前回授業配布の資料に目を通しておくこと                 | 4時間   |
|          | 第7回  | 授業内容                                | 担当教員  |
|          |      | アライメントの測定評価                         | 宮城修   |
|          |      | 準備学修（予習・復習等）                        | 必要な時間 |
|          |      | 前回授業配布の資料に目を通しておくこと                 | 4時間   |
|          | 第8回  | 授業内容                                | 担当教員  |
|          |      | 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   |
|          |      | 準備学修（予習・復習等）                        | 必要な時間 |
|          |      | 前回授業配布の資料に目を通しておくこと                 | 4時間   |
|          | 第9回  | 授業内容                                | 担当教員  |
|          |      | 柔軟性（関節可動域）の測定評価                     | 宮城修   |
|          |      | 準備学修（予習・復習等）                        | 必要な時間 |
|          |      | 前回授業配布の資料に目を通しておくこと                 | 4時間   |
|          | 第10回 | 授業内容                                | 担当教員  |
|          |      | 血中乳酸濃度を用いた測定評価                      | 宮城修   |
|          |      | 準備学修（予習・復習等）                        | 必要な時間 |
|          |      | 前回授業配布の資料に目を通しておくこと                 | 4時間   |
|          | 第11回 | 授業内容                                | 担当教員  |
|          |      | 筋力とパワーの測定評価                         | 宮城修   |
|          |      | 準備学修（予習・復習等）                        | 必要な時間 |
|          |      | 前回授業配布の資料に目を通しておくこと                 | 4時間   |
|          | 第12回 | 授業内容                                | 担当教員  |
|          |      | 最大酸素摂取量の測定評価                        | 宮城修   |
|          |      | 準備学修（予習・復習等）                        | 必要な時間 |
|          |      | 前回授業配布の資料に目を通しておくこと                 | 4時間   |
|          | 第13回 | 授業内容                                | 担当教員  |
|          |      | 心拍数を用いた測定評価                         | 宮城修   |
|          |      | 準備学修（予習・復習等）                        | 必要な時間 |
|          |      | 前回授業配布の資料に目を通しておくこと                 | 4時間   |
|          | 第14回 | 授業内容                                | 担当教員  |
|          |      | GPSによる動きの評価                         | 宮城修   |
|          |      | 準備学修（予習・復習等）                        | 必要な時間 |
|          |      | 前回授業配布の資料に目を通しておくこと                 | 4時間   |
|          | 第15回 | 授業内容                                | 担当教員  |
|          |      | 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   |
|          |      | 準備学修（予習・復習等）                        | 必要な時間 |
|          |      | 前回授業配布の資料に目を通しておくこと                 | 4時間   |

|                    |        |       |                                                                  |
|--------------------|--------|-------|------------------------------------------------------------------|
| フィードバックの方法         |        |       | 毎回、授業の最後に課題を与えてレポートを提出してもらいます。<br>意見や質問があった場合は次回以降の授業でフィードバックする。 |
| 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<br>価の方<br>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レポート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<br>E-mail address：omiyagi@ic.daito.ac.jp<br>オフィスアワー：前期金曜13：30－14：30 後期金曜13：30－14：30（研究室にて） |
| 実務経験①      | なし                                                                                                              |
| 実務経験②      | なし                                                                                                              |
| 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。                                            |