

スポーツ測定法

履修年度	2026
担当教員	宮城 修
連番	
曜日・時限・開講期	
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	
科目ナンバリング	182SPSC0821 J
科目とDPの関連	DP1-1★3/DP2-1★2/DP3-1★2
備考	
最終更新日	2026/1/16 13:38

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。	
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。 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		

	授業内容	担当教員
第1回	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
第5回	授業内容	担当教員
	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

授業 計画	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。 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 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 E-mail address：omiyagi@ic.daito.ac.jp 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）		
当該科目に関連する 実務経験の有無	なし		

実務経験の内容および 当該科目への活かし方	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。