

愛知東邦大学 シラバス

開講年度(Year)	2020年度	開講期(Semester)	後期
授業科目名(Course name)	【併用】 フィットネステスト・評価		
担当者(Instructors)	葛原 憲治	配当年次(Dividend year)	3
単位数(Credits)	2	必修・選択(Required / selection)	選択
実務家教員科目(Pro teacher course)			

■授業の目的と概要(Course purpose/outline) トレーニングプログラムを作成する前と作成されたプログラムのトレーニング効果を確認するために必要不可欠なのがフィットネステストである。さらにフィットネステストで得られたデータを本人にフィードバックすることで、トレーニング目的の理解度を深めたり、新たな目標設定をすることでモチベーションを高めることは重要なテスト評価の目的である。より効果的なトレーニングプログラムを構築・処方するために、データの分析能力とフィードバック能力を身に付けることができる。
--

■ 授業形態・授業の方法(Class form)	
授業形態(Class form)	講義
授業の方法(Class method)	トレーニングプログラムを作成する前と作成されたプログラムのトレーニング効果を確認するために必要不可欠なのがフィットネステストである。さらにフィットネステストで得られたデータを本人にフィードバックすることで、トレーニング目的の理解度を深めたり、新たな目標設定をすることでモチベーションを高めることは重要なテスト評価の目的である。より効果的なトレーニングプログラムを構築・処方するために、データの分析能力とフィードバック能力を身に付けることができる。
当該科目と実務との関係(Relationship between course and practice)	プロ野球、ラグビー、アイスホッケーなどでトレーナーとして、パフォーマンス向上や傷害予防を実践していた担当教員からフィットネステストの測定および評価方法を学ぶ。

■各回のテーマとその内容(Each theme and its contents)			
回数(Num)	テーマ(Theme)	内容(Contents)	メディア区分(Media)
第1回	履修ガイダンス	授業の目的、方針、ルール、評価の方法の説明をする。測定データの活用方法の事例を紹介し、フィットネステストの必要性の理解を図る。	□
第2回	フィットネステストの選択と手法	競技スポーツの特性に合わせたフィットネステストの選択とその手法を学ぶ。	□
第3回	フィットネステストのプロトコルと手順	フィットネステストのプロトコルと手順を学び、「Tテスト」、「プロアジリティ」、「Yo-Yoテスト」などのテスト項目は動画によって理解を深める。	□
第4回	フィットネステストのデータ分析と評価	フィットネステストのデータ分析の評価方法を学び、実際にエクセルを用いて分析する手法を学ぶ。	□
第5回	無酸素性パワーの測定 1（最大上肢筋力及び下肢筋力）	ベンチプレス 1RMとスクワット 1RMによって、それぞれ最大上肢筋力と最大下肢筋力を測定する。また、垂直跳びとメディスンボールスローによって、それぞれ下肢パワーと上肢パワーを測定する。	□
第6回	無酸素性パワーの測定 2（最大筋持久力）	パーシャルカールアップとプッシュアップによって、上肢と体幹の最大筋持久力を測定する。	□
第7回	有酸素性パワーの測定（VO2max、2000m走及びエアロバイクテスト）	2.4km走とYo-Yo Intermittent Recovery Testによって、無酸素性パワーを測定する。	□
第8回	SAQ（スピード、アジリティ、クイックネス）の測定 1（スプリント、Tテスト、シャトル等）	20mスプリント、Tテスト、プロアジリティによってSAQの測定をし、300ヤードシャトルランによって無酸素性能力を測定する。	□
第9回	柔軟性、身体組成、形態測定	シット＆リーチによって柔軟性を測定する。そして、身体組成及び形態測定を行う。	□
第10回	データ分析と評価 1（無酸素パワー、有酸素パワー、SAQのデータ分析と評価）	無酸素性パワーと有酸素性パワーの測定データの分析と評価をエクセルを用いて行う。	□
第11回	データ分析と評価 1（無酸素パワー、有酸素パワー、SAQのデータ分析と評価）	SAQ、柔軟性、身体組成、形態測定の測定データの分析と評価をエクセルを用いて行う。	□

第12回	テストに基づいたプログラム処方とトレーニング指導1（無酸素性トレーニング）	測定データの分析と評価に基づいて無酸素性トレーニングを検討し、トレーニングプログラムを作成する。	☐
第13回	テストに基づいたプログラム処方とトレーニング指導2（有酸素性トレーニング）	測定データの分析と評価に基づいて有酸素性トレーニングを検討し、トレーニングプログラムを作成する。	☐
第14回	テストに基づいたプログラム処方とトレーニング指導3（SAQトレーニング）	測定データの分析と評価に基づいてSAQトレーニングを検討し、トレーニングプログラムを作成する。	☐
第15回	まとめ	これまでの講義の総括をし、期末試験に向けて復習をする。	☐

■授業時間外学習（予習・復習）の内容(Preparation/review details)
事前に授業で学習する内容に関してテキストを十分に読んで予習をし、フィットネステストがスムーズに実施できるように準備する（2時間程度）。事後学習として、授業後には学んだフィットネステストを実際に選手に活用できるように測定を実施する（2時間程度）。

■課題とフィードバックの方法(Assignments/feedback)
課題は添削・採点をしてから返却し、全体として共通のポイントに関しては全体で共有し、個別のポイントに関しては学生個々に個別指導をする。

■授業の到達目標と評価基準(Course goals)		
区分(Division)	DP区分(DP division)	内容(DP contents)
	◆ 2018人間健康DP1	一般のクライアントやアスリートのフィットネスレベルやトレーニング効果の評価方法、フィットネステストのデータ収集と分析方法を理解することができる。

■成績評価(Evaluation method)				
筆記試験(Written exam)	実技試験(Practical exam)	レポート試験(Report exam)	授業内試験 (in-class exam)	その他(Other)
0%	0%	0%	60%	40%
授業内試験等(具体的内容)(Specific contents) 平常評価（授業内での測定スキル、測定データ分析等の課題の提出）：60％ その他（授業の復習のためのクイズを複数回実施）：40％				

■テキスト(Textbooks)		
No. (No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	Gregory Haffら（著）、篠田邦彦（監）、ストレングストレーニング&コンディショニング（第4版、NSCA決定版）、ブックハウスHD	
2		
3		
4		
5		

■参考図書(references books)		
No. (No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1		
2		
3		
4		
5		