

# 愛知東邦大学 シラバス

|                             |              |                             |    |
|-----------------------------|--------------|-----------------------------|----|
| 開講年度(Year)                  | 2024年度       | 開講期(Semester)               | 後期 |
| 授業科目名(Course name)          | フィットネステスト・評価 |                             |    |
| 担当者(Instructors)            | 芝 純平         | 配当年次(Dividend year)         | 2  |
| 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)

フィットネステストは、①トレーニングプログラム作成に必要な情報を得る、②トレーニング効果を検証する目的で行われる。また、競技特性や目的により、選択されるフィットネステストも異なる。この講義では、目的に合わせたフィットネステストの選択と適切な実施方法、得られたテスト結果をトレーニングに活用する方法などができるようになることを目的とする。

## ■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)                                   | 講義および実技形式で行ない、必要に応じてディスカッションを行なう。   |
| 当該科目と実務との関係(Relationship between course and practice) | 競技パフォーマンスの向上(アメリカンフットボール、ラグビー、バレーボールなど)や健康増進などを目的にトレーニング指導を行なっている教員からフィットネステストの選択と適切な実施方法、データ分析などを学ぶ。 |

## ■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     | ガイダンス、フィットネステストについて           | 授業の進め方、ルール、評価方法を説明する。また、なぜフィットネステストを行なうかなどの解説する。 | <input type="checkbox"/> |
| 第2回     | 無酸素性パワーテスト1 (ジャンプ測定)          | ジャンプマットやカメラを用いてジャンプ測定を実践する。                      | <input type="checkbox"/> |
| 第3回     | 無酸素パワーテスト2 (最大無酸素パワーテスト)      | パワーマックスを用いて無酸素パワーテストを実践する。                       | <input type="checkbox"/> |
| 第4回     | 無酸素パワーテスト3 (スプリント測定)          | 光電管を用いてスプリント測定を実践する。                             | <input type="checkbox"/> |
| 第5回     | 最大筋力テスト1 (1RMバックスクワット)        | 1RMバックスクワットの測定を実践する。                             | <input type="checkbox"/> |
| 第6回     | 最大筋力テスト2 (1RMベンチプレス、1RMベンチプル) | 1RMベンチプレス、1RMベンチプルの測定を実践する。                      | <input type="checkbox"/> |
| 第7回     | 方向転換テスト1 (180° 切り返し)          | 光電管を用いてプロアジリティ、5-0-5テストの測定を実践する。                 | <input type="checkbox"/> |
| 第8回     | 方向転換テスト2 (多方向)                | 光電管を用いてTテストなどの測定を実践する。                           | <input type="checkbox"/> |
| 第9回     | 持久力テスト1 (ウィングートテスト)           | パワーマックスを用いてウィングートテストを実践する。                       | <input type="checkbox"/> |
| 第10回    | 持久力テスト2 (30-15IFT)            | 30-15IFTの測定を実践する。                                | <input type="checkbox"/> |
| 第11回    | 形態測定、身体組成測定                   | 周径囲などの測定を実践する。                                   | <input type="checkbox"/> |
| 第12回    | ラボラトリーテストと統計分析について            | ラボラトリーテストと統計分析について解説する。                          | <input type="checkbox"/> |
| 第13回    | データ処理1 (フィードバックシートの表の作成)      | Excelを用いてフィードバックシートの表を作成する。                      | <input type="checkbox"/> |
| 第14回    | データ処理2 (フィードバックシートの図の作成)      | Excelを用いてフィードバックシートの図を作成する。                      | <input type="checkbox"/> |

|      |           |   |   |
|------|-----------|---|---|
| 第15回 | 最終テスト、まとめ | これまで学んだ知識について筆記テストを行なう。また、今後の知識のアップデートについて解説する。 | □ |
|------|-----------|---|---|

■授業時間外学習（予習・復習）の内容(Preparation/review details)

事前に学習する内容に関してテキストを十分に読んで予習をする（2時間程度）。事後として、フィットネステストで得られたデータを整理し、改善する方法を考える（2時間程度）。

■課題とフィードバックの方法(Assignments/feedback)

提出された課題は、採点の上で返却します。

■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)                               |
|--------------|-------------------|---|
| 知識・技能        | ◆ 2019人間健康DP1     | 測定評価の基礎を学び、得られたデータを分析しトレーニングプログラムに活用することができる。 |

■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) |
|--------------------|----------------------|---------------------|-----------------------|------------|
|                    |                      |                     | 100%                  |            |

授業内試験等(具体的内容)(Specific contents)

フィードバックシート作成（50%）  
最終テスト（50%）

■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). NSCA決定版ストレングストレーニング&コンディショニング(第4版). ブックハウスHD  |            |
| 2         | 国立スポーツ科学センター. フィットネ・チェック マニュアル.<br><a href="https://www.jpnsport.go.jp/jiss/fc/tabid/1142/Default.aspx">https://www.jpnsport.go.jp/jiss/fc/tabid/1142/Default.aspx</a> |            |
| 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         |                    |            |