

授業科目区分	科目名 [英文名]		単位	N	S	M
専門教育科目	スポーツ医学 [Sport Medicine]		2			
授業形態	担当教員名			ナンバリング		
講義	高橋 琴美 ・ 板橋 明		国	NSM-S2027		
この授業に関係する資格						
教員免許（保健体育）、健康運動実践指導者、GFI、スポーツ栄養士、スポーツ指導者等共通科目、アシスタントマネジャー、アスレティックトレーナー、スポーツクラブインストラクター、中高老年期運動指導士、介護予防運動スペシャリスト						
学位授与方針（ディプロマポリシー）との関連						
	豊かな人間性（広い視野、深い思考力）	○	健康づくりの実践的指導能力			
	食、栄養科学の専門的知識		健康生活の知識と技術の修得			
	健康管理の指導技術の修得		実社会に役立つ能力			
○	運動、スポーツ科学の専門的知識		社会に貢献できる実践力			
キーワード						
ファーストエイド、内科的スポーツ障害、スポーツ外傷・障害						
授業の目的と概要						
スポーツは現代社会において、人々の健康を維持・向上する上で必要であるとの認識が高く、生活習慣病等の疾病対策にも応用されている。しかしその反面、スポーツ活動に伴う事故・傷害も存在する。この授業では安全で効果的な運動を指導するために、指導者として必要なスポーツ医学の基本的な知識を身につける。また、疾患・傷害だけではなく、対象者に合わせたスポーツ現場での対策について学ぶことを目的とする。						
学習の到達目標						
スポーツ指導者として必要なスポーツ医学の知識やいろいろな疾患に対する基礎知識を身につけ、説明することができる。 対象者に合わせたスポーツ現場での対策について理解し、具体的に述べることができる。						
回	テーマ	授業内容				AL
1	ガイダンス、スポーツと健康	健康の定義、ファーストエイド				
2	生活習慣病と運動	肥満、メタボリックシンドローム、脂質異常症、糖尿病、高血圧				
3	内科的スポーツ障害 1	突然死、運動中止の判定、熱中症、特殊環境下でのスポーツ障害				
4	内科的スポーツ障害 2	過換気症候群、運動誘発性喘息、運動誘発性アナフィラキシー、貧血				
5	内科的スポーツ障害 3	スポーツ活動と疲労、オーバートレーニング症候群、スポーツによる精神障害				
6	メディカルチェックと健康管理	内科的・整形外科的メディカルチェックの目的、方法				
7	スポーツ傷害、上肢のスポーツ傷害	スポーツ傷害と発生要因、肩・肘・手のスポーツ外傷・障害				
8	下肢のスポーツ傷害	大腿部・膝・下腿部・足部のスポーツ外傷・障害				
9	体幹のスポーツ傷害、頭・頸部のスポーツ傷害	腰部のスポーツ外傷・障害、頭・頸部のスポーツ外傷・障害				
10	リハビリテーション	アスレティックリハビリテーション、トレーニング計画				
11	スポーツ選手の健康管理	スポーツ選手の健康管理、内科的障害と対策、外傷・障害と対策				
12	発育期とスポーツ	発育期の特徴、発育期のスポーツ傷害				
13	女性スポーツ医学	女性の身体の生理的周期、月経周期とパフォーマンス、月経異常				
14	中高老齢者とスポーツ	中高老齢期の身体と特徴、運動器症候群（ロコモティブシンドローム）				
15	まとめ	全体の総括				
教科書及び参考図書						
参考図書：やさしいチューデントトレーナーシリーズ 4 スポーツ医学（嵯峨野書院）、はじめて学ぶ健康・スポーツ科学シリーズ 8 スポーツ医学【内科】（化学同人）、健康運動実践指導者養成テキスト、Reference Book（日本スポーツ協会） ※毎時間、プリントを用いて授業を行うため、各自でしっかりと管理すること。						
準備学習・事後学習						
準備学習（週 2 時間）：参考図書の該当ページを読んでおくこと。 事後学習（週 2 時間）：配布された資料等を見直しておくこと。また返却された小レポートも見直しておくこと。						
課題（試験やレポート等）に対するフィードバックの方法						
フィードバックとして、毎時間授業の最後に、授業内容についての小レポート（課題）を提出し、コメントを入れ返却する。 また、授業開始時に前回の内容について的小テストを実施し、採点してコメントを入れ返却する。						
成績評価の方法・基準						
筆記試験 70% 小テスト 20% 小レポート（課題） 10%						
関連科目						
スポーツ医学実習						
受講上の注意						
毎時間資料を配付するため、各自でしっかりと管理すること。						