

授業科目区分		科目名 [英文名]		単位	N	S
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、健康管理士一般指導員						
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	中高老年者とスポーツ		中高老年期の身体と特徴、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、授業内容について的小レポート（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。						