

授業科目区分	科目名 [英文名]	単位	
共通専門科目	スポーツ医学 [Sport Medicine]	2	
授業形態	担当教員名	実務家教員	ナンバリング
講義	高橋 琴美・板橋 明	○	NS-S2027

#### この授業に関する資格

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、アシスタントマネージャー、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・参考図書

参考図書：やさしいス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の小テストを実施し、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 80% 小テスト10% 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。