

スポーツ医学Ⅰ

科目ナンバリング AHS-101
必修 2単位

小川 佳子

1. 授業の概要(ねらい)

スポーツは身体や精神により効果をたくさん持っている一方で、健康を害する要素も含んでおり、間違った方法でのスポーツ実施は病気やケガ・故障を引き起こす危険性があります。したがって、スポーツ活動を安全におこなうために、スポーツにかかわる者はスポーツ活動に関連する病気やケガ・故障などに関する幅広い知識を身につけておかねばなりません。そこで、本授業では、人体の正常な構造と機能およびスポーツ活動に関連する病気やケガ・故障の成り立ち・治療・予防について、器官系(同じはたらきをする臓器)ごとに学びます。本科目は、実務経験のある教員による授業です。担当教員はスポーツドクターやリハビリテーション科専門医等の資格を有する医師であり、スポーツ現場でのメディカル活動や医療機関でのリハビリテーション診療に従事しています。スポーツ医学の基礎知識に加え、現場での活動や診療経験を交えた講義を展開していきます。

2. 授業の到達目標

- ① 人体の正常な構造と機能の基礎知識を習得する。
- ② スポーツ活動による人体の構造と機能の変化について説明できる。
- ③ スポーツ活動が引き起こす病気やケガ・故障について説明できる。

3. 成績評価の方法および基準

本授業は知識の習得を目標としているため、成績評価は定期試験(100%)でおこないます。なお、授業にはすべて出席することが前提であり、出席点はありません。出席不足と試験未受験の場合は評価対象外となります。

4. 教科書・参考文献

教科書

教科書(購入が必須のもの)は指定しません。

参考文献

赤間高雄編 『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)

日崎登著 『スポーツ医学入門』 (文光堂)

小出清一ほか編 『スポーツ指導者のためのスポーツ医学(改訂第2版)』 (南江堂)

日本体育協会 『公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目Ⅰ・Ⅲ』

5. 準備学修の内容

1回の授業あたり2時間程度の予習・復習が必要です。授業前には、インターネット(LMS)上にアップロードされた講義資料に目を通しておいください。また、授業後には、講義資料や参考図書などを使って十分に復習をしてください。

6. その他履修上の注意事項

- ① 講義時の紙媒体での資料配布はしませんので、LMS上の講義資料を印刷して持参することをおすすめします。
- ② 私語など授業の妨げとなるような行為、携帯電話やスマートフォンの使用、イヤフォンやヘッドフォンの着用は厳禁です。
- ③ わからないことは書籍で調べたり、積極的に質問したりして、わからないままにしておかないようにしてください。
- ④ スポーツ医学の必要性や重要性を理解するために、さまざまなスポーツに接するように心掛けてください。

7. 授業内容

- 【第1回】 スポーツ医学概論:
スポーツと健康について学ぶ。
- 【第2回】 神経系(1):
中枢神経系と末梢神経系の正常な構造と機能について学ぶ。
- 【第3回】 神経系(2):
スポーツ活動による中枢神経障害と末梢神経障害について学ぶ。
- 【第4回】 筋・骨格系(1):
骨格筋、腱、靱帯、骨、関節の正常な構造と機能について学ぶ。
- 【第5回】 筋・骨格系(2):
スポーツ活動中に多いケガ・故障と救急処置法(RICE処置や緊急時の対応など)を学ぶ。
- 【第6回】 循環器系(1):
心臓と血管の正常な構造と機能およびスポーツによる変化について学ぶ。
- 【第7回】 循環器系(2):
スポーツ活動中に多い病気(突然死など)と救急処置法(心肺蘇生法やAEDの使い方など)について学ぶ。
- 【第8回】 呼吸器系(1):
呼吸器系の正常な構造と機能およびスポーツによる変化について学ぶ。
- 【第9回】 呼吸器系(2):
スポーツ活動中に多い病気(気管支喘息など)と救急処置法(心肺蘇生法やAEDの使い方など)について学ぶ。
- 【第10回】 腎・泌尿器系:
腎臓と泌尿器系の正常な構造と機能を学ぶ。
また、スポーツ活動による腎・泌尿器系の障害(血尿や蛋白尿など)について学ぶ。
- 【第11回】 消化器系と皮膚:
消化器系の構造と機能およびスポーツ活動中に多い腹部症状について学ぶ。
また、皮膚の機能と構造およびアスリートに多い皮膚疾患について学ぶ。
- 【第12回】 内分泌・代謝系(1):
内分泌・代謝系の機能およびスポーツによる変化について学ぶ。
- 【第13回】 内分泌・代謝系(2):
代謝性疾患(糖尿病、脂質異常症、肥満症、メタボリックシンドロームなど)をもつ人の運動について学ぶ。
- 【第14回】 体温の調節機構と熱中症:
体温の調節機構と熱中症の予防法や治療法(緊急時の対応、心肺蘇生法やAEDの使い方など)を学ぶ。

- 【第15回】 血液・免疫・アレルギー：
血液・免疫・アレルギーについて学ぶ。
また、スポーツ活動中に多い病気(食物依存性運動誘発性アナフィラキシーや貧血など)について学ぶ。