

1. 授業の概要(ねらい)

疾患そのものや病を持つ患者の治療方法を研究する学問として、医学が高度に発達している。しかし、ヒトの健康を増進し高度の生活の質を維持するためには、病院での治療のみならず、病気に至るまでの前段階において身体のメンテナンスを行なう必要がある。スポーツ医学は、そのような病気に至るまでの身体の変化を学習し、健康を維持・向上させるための学問である。

そしてさらに、健康な一般市民の健康増進や、スポーツでの高度なパフォーマンスを要求されるアスリートに対しても、スポーツ医学に関する高度な知識は要求されている。

スポーツ医学(ⅠおよびⅡ)では、そのような健康に関する医学的知識を整理・学習し、身体の正常維持の仕組みや、病気のメカニズムを学習する。さらに、アスリートの出す結果の向上を目標として、健康の増進やトレーニングに要求される医学的知識を分野別に学習する。

スポーツ医学Ⅰでは、身体の器官系別に解剖・運動生理とトレーニング効果につき、最近の知見をもとに十分な知識と考え方を習得する。

2. 授業の到達目標

健康スポーツに関する医学的生理学的知識を習得して、健康人やアスリートにアドバイスできる。アドバイスの内容を科学的根拠をもとに説明できる。

3. 成績評価の方法および基準

定期試験(100点)、アンケート(10点x回数)、レポート提出(10点)を点数化して合計し、評価する。欠席1回につき5点を減点する。

4. 教科書・参考文献

教科書

『スポーツ医学研修ハンドブック・基本科目(第2判)』 (文光堂)

5. 準備学修の内容

授業前後に、該当範囲の教科書を通読することが望ましい。

6. その他履修上の注意事項

講義の内容を理解した後、教科書の通読や書かれてある内容の習得も必要である。

7. 授業内容

- 【第1回】 オリエンテーション
- 【第2回】 スポーツ医学とは(その全体像を理解する)
- 【第3回】 神経の解剖と生理(その構造と役割について理解する)
- 【第4回】 神経のトレーニングとその効果(トレーニング方法の実際について理解する)
- 【第5回】 筋肉・関節の解剖と生理(その構造と役割について理解する)
- 【第6回】 筋肉・関節のトレーニングとその効果(トレーニング方法の実際について理解する)
- 【第7回】 呼吸器系の解剖と生理①(その構造と役割について理解する)
- 【第8回】 呼吸器系の解剖と生理②(その構造と役割について理解する)
- 【第9回】 呼吸器系のトレーニングとその効果(トレーニング方法の実際について理解する)
- 【第10回】 タバコと健康・タバコとスポーツ(タバコの害悪と健康に及ぼす悪影響について理解する)
- 【第11回】 熱中症(その実態と予防方法について理解する)
- 【第12回】 循環器系の解剖と生理①(その構造と役割について理解する)
- 【第13回】 循環器系の解剖と生理②(その構造と役割について理解する)
- 【第14回】 循環器系のトレーニングとその効果(トレーニング方法の実際について理解する)
- 【第15回】 まとめと試験(予定)