

# スポーツ医学 I

科目ナンバリング AHS-101

選択 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い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なければなりません。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。

なお、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・試験未受験の場合は不合格(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)

目崎登著 『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てください。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。

## 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、韌帯、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。