スポーツ医学Ⅱ

科目ナンバリング　AHS-102
選択　　2単位

小川　佳子

1. 授業の概要（ねらい）

スポーツは、心身の健康に対して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います。スポーツが心身に及ぼす影響は、年齢や性別、体力レベルや健康状態など、個人によって大きく異なり、環境条件にも左右されます。したがって、スポーツにかかわる者は、さまざまな条件がスポーツに及ぼす影響について理解しておく必要があります。そこで、本授業では、スポーツ活動により生じる内科的障害・外科的損傷とその予防、スポーツ実施者の健康・安全管理について学びます。また、年齢、性別、メンタルヘルス、特殊環境、アンチ・ドーピングなど、さまざまな条件下におけるスポーツ活動に関する医学的知識を学びます。

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の深い理解を目指し、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 スポーツ実施者の健康と安全を守るための医学的基礎知識を習得する。
② スポーツ現場での救急処置や応急処置の手順を習得する。

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、成績評価は全講義終了後に実施する期末試験（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。出席不足の場合は不合格となります。

4. 教科書・参考文献

教科書
教科書（購入が必須のもの）の指定はありません。
参考文献
小出清一/福林徹/河野一郎編　『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
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

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。【予習】LMSに掲載された講義資料に目を通し、空欄をできるだけ埋めておいてください。【復習】各講義時にその講義の学修目標を提示しますので、講義資料や参考図書などを使って各目標項目についてまとめておいてください。

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社会状況により、講義形式や内容、成績評価方法などを変更する可能性があります。

7. 授業内容

【第1回】　スポーツ医学概論：スポーツ実施者の健康と安全管理の概要について学ぶ。
【第2回】　内科的障害と予防（その1）：
スポーツ・運動により生じる内科的障害（突然死、スポーツ貧血など）の発生機序と対処法について学ぶ。
【第3回】　内科的障害と予防（その2）：
内科的障害を予防するためのメディカルチェックと健康管理・コンディショニングについて学ぶ。
【第4回】　外科的損傷と予防（その1：頭部、頚部、上肢、体幹）：
スポーツ・運動により生じる外科的損傷の発生機序とその予防および対処法について学ぶ。
【第5回】　外科的損傷と予防（その2：腰部、下肢）：
スポーツ・運動により生じる外科的損傷の発生機序とその予防および対処法について学ぶ。
【第6回】　スポーツ現場での救急蘇生法：
一次救命処置（Basic Life Support; BLS）とファーストエイドについて学ぶ。
【第7回】　アスリートの健康管理：
アスリートの健康管理体制やメディカルチェック、体調面の管理について学ぶ。
　なお、第7回の講義はLMSによるオンデマンド形式で行います。
【第8回】　子どもとスポーツ（その1）：子どものからだの特徴、発育期の運動指導とその注意点について学ぶ。
【第9回】　子どもとスポーツ（その2）：
子どもの内科的スポーツ障害や外科的スポーツ損傷、基礎疾患をもつ子どもの運動について学ぶ。
【第10回】　高齢者とスポーツ：
高齢者のからだの特徴と健康問題の特殊性、高齢者向けの運動やその注意点について学ぶ。
【第11回】　スポーツと性別（その1）：
女性のからだと月経周期の基礎、女性アスリートの三主徴とその対処法と予防について学ぶ。
【第12回】　スポーツと性別（その2）：妊婦スポーツと更年期女性のスポーツについて学ぶ。
【第13回】　メンタルヘルスとスポーツ：スポーツ・運動によるこころの病気とその対処法と予防について学ぶ。
【第14回】　特殊環境下でのスポーツ：特殊環境下でのスポーツによる障害について学ぶ。
【第15回】　アンチ・ドーピング：ドーピング、アンチ・ドーピング、ドーピングコントロールについて学ぶ。