体育方法演習Ⅰ

科目ナンバリング HSS-101
選択 2単位

鶴 健一郎

1. 授業の概要(ねらい)

本講義では、スポーツ傷害の予防や管理に関する概論について学び、学生アスリートが自身の競技能力の向上に必要なスポーツ医学的知識の素養を高めることを目的とする。

2. 授業の到達目標

- ・アスリートを支える専門家について説明することができる。
- ・スポーツ傷害の種類について理解し、適切な応急処置を提案することができる。
- ・目的に合わせたトレーニング計画の重要性を説明することができる。
- ・スポーツ重篤傷害が発生しやすい場面について説明することができる。
- ・アスリートが薬を服用する上で注意しなければならない点について説明することができる。

3. 成績評価の方法および基準

80%以上の出席を求める。中間テスト、期末テストの総合点で評価する。

4. 教科書・参考文献

5. 準備学修の内容

日頃から世の中のスポーツに関わるニュースに興味を持ち、次回授業テーマに関わることを積極的に予習すること。

6. その他履修上の注意事項

自身の競技生活の中で起こる身体の変化や体験について、授業テーマと少しでも重なれば積極的に共有してほしい。

7. 授業内容

- 【第1回】 オリエンテーション
- 【第2回】 アスリートを支える専門家について
- 【第3回】 スポーツ傷害
- 【第4回】 応急処置・RICE処置
- 【第5回】 アスレティックリハビリテーション
- 【第6回】 ビリオダイゼーション
- 【第7回】 コンディショニング
- 【第8回】 中間まとめと中間テスト
- 【第9回】 暑熱環境下における運動の留意点1
- 【第10回】 暑熱環境下における運動の留意点2
- 【第11回】 スポーツ頭頸部傷害1
- 【第12回】 スポーツ頭頸部傷害2
- 【第13回】 スポーツ関連突然死
- 【第14回】 ドーピングコントロール
- 【第15回】 まとめと期末テスト