

# 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り効果をたくさん持っていますが、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についての基礎知識を学びます。

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、スポーツ現場での医療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 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

日崎登著 『スポーツ医学入門』 文光堂

## 5. 準備学習の内容

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 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、イヤフォンなどの着用は厳禁です。
- ② 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。
- ③ 後期に開講されるスポーツ医学Ⅱを受講する場合にはこのスポーツ医学Ⅰを必ず受講してください。
- 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:スポーツ医学の全体像を学ぶ。

【第2回】 解剖生理学の基礎知識と基本用語:スポーツ医学を学ぶための基礎知識と基本用語について学ぶ。  
なお、第2回の講義はLSMによるオンデマンド形式で行います。

【第3回】 運動器系(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4回】 運動器系(2):スポーツ活動中に多いケガと救急処置法(RICE処置や緊急時の対応など)を学ぶ。

【第5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6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7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8回】 呼吸器系(2):スポーツ活動中に起こる呼吸器系の病気と救急処置法(心肺蘇生法やAEDの使い方など)について学ぶ。

【第9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10回】 循環器系(2):スポーツ活動中に起こる循環器系の病気と救急処置法(心肺蘇生法やAEDの使い方など)について学ぶ。

【第11回】 腎・泌尿器系:腎臓と泌尿器系の正常な構造と機能およびスポーツ活動による腎・泌尿器系の障害について学ぶ。

【第12回】 消化器系:消化器系の構造と機能およびスポーツ活動中に起こる腹部症状について学ぶ。

【第13回】 内分泌・代謝系:内分泌・代謝系の機能およびスポーツによる変化、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】 感染症とその予防:感染症の基礎知識、免疫と運動、感染症の予防策について学ぶ。