

# スポーツ医学Ⅱ

科目ナンバリング AHS-201  
必修 2単位

下村 一之

## 1. 授業の概要(ねらい)

疾患そのものや病を持つ患者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で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、健康の増進やトップアスリートの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Ⅱでは、最近の知見をもとに、薬物やタバコ・アルコールの健康に及ぼす影響についてまず学習する。次に、栄養・年齢・性別・メンタルがトレーニング効果及ぼす知識と考え方を習得する。メディカルチェックとドーピングについても学習する。

## 2. 授業の到達目標

一般人やアスリートに対して、健康の維持・増進についての専門的アドバイスができる。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)、レポート(10点)を合計し、評価する。

## 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

参考文献

適宜紹介する。

## 5. 準備学習の内容

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

当学科の卒業生、卒業後の対外的通用力を維持向上するためには、授業内容だけでなく、教科書を通読や書かれてある内容の習得も重要である。欠席1回につき、5点を減点する。

## 7. 授業内容

- |        |                                                                                 |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 【第1回】  | オリエンテーション 次回以降の授業内容の全体について概観する                                                  |
| 【第2回】  | スポーツ医学Ⅰからスポーツ医学Ⅱへ(後期での学習内容全般について理解し、説明できる)                                      |
| 【第3回】  | たばこ・アルコール・薬物の身体に対する害悪について(アスリートのパフォーマンスに対する悪影響とその理由について理解し、説明できる)               |
| 【第4回】  | 栄養とスポーツ/トレーニング効果(その仕組みとアスリートに対する影響について理解する/トレーニングに対する効果について理解し、説明できる)           |
| 【第5回】  | 代謝のしくみとスポーツ/トレーニング効果(その仕組みとアスリートに対する影響について理解する/トレーニングに対する効果について理解し、説明できる)       |
| 【第6回】  | 運動・栄養・エネルギー代謝のしくみとトレーニング効果(その仕組みとアスリートに対する影響について理解する/トレーニングに対する効果について理解し、説明できる) |
| 【第7回】  | 運動と年齢(小児)と生理(成長と年齢に伴う身体の特性と、その適切なトレーニング方法の影響について理解し、説明できる)                      |
| 【第8回】  | 運動と年齢(高齢者)と生理(成長と年齢に伴う身体の特性と、その適切なトレーニング方法の影響について理解し、説明できる)                     |
| 【第9回】  | 年齢とトレーニング効果(成長と年齢に伴う身体の特性と、その適切なトレーニング方法の影響について理解し、説明できる)                       |
| 【第10回】 | 運動のためのメディカルチェック(内科)(内科的なメディカルチェックの内容とその意義について理解し、説明できる)                         |
| 【第11回】 | 運動のためのメディカルチェック(整形外科)(整形外科的なメディカルチェックの内容とその意義について理解し、説明できる)                     |
| 【第12回】 | メンタルヘルスと生理(メンタル指導の重要性とアスリートに対する影響について理解する/トレーニングに対する効果について理解し、説明できる)            |
| 【第13回】 | 女性とスポーツ(女性アスリートに特有の問題点とアスリートに対する影響について理解し、説明できる)                                |
| 【第14回】 | アンチドーピング(ドーピングの問題点とアスリートに対する悪影響について理解する/ドーピング検査の詳細を理解し、説明できる)                   |
| 【第15回】 | まとめと試験(予定)                                                                      |