

スポーツに関する医学と栄養

科目ナンバリング HSS-205
選択 2単位

星井 道代

1. 授業の概要(ねらい)

現代社会においてスポーツは、人類共通の文化とされ、年齢や国籍を問わず、世界中で親しまれるようになっていきます。スポーツが実践される目的においても、健康づくりや人々との交流、競技力の向上等、多様なものへと変化しています。そのため、これからの時代を担うスポーツ指導者には、社会の変化に即応できるだけの幅広い視野と科学的な発想が求められます。よって、本授業ではコーチの存在を主たる手掛かりとして、スポーツ指導の基礎的な医学的知識や考え方、栄養学について解説をしていきます。

2. 授業の到達目標

- ・現代スポーツにおけるスポーツ指導の基礎的な医学的知識や考え方、栄養学について、説明することができる。
- ・スポーツ指導に関わるものとしてのスポーツに関する基礎的な医学的知識・栄養学を考察し、これからのスポーツのあり方を提示できる。

3. 成績評価の方法および基準

- ・授業の取り組み(授業時のコメントおよびリアクションペーパー)(60%)。
- ・期末レポート・課題(主に授業の理解度を評価)(40%)。※授業回数の3分の2以上の出席者を評価の対象とします。
- ・自己評価表の提出等を必須とします。

4. 教科書・参考文献

教科書

日本スポーツ協会『リファレンスブック』日本スポーツ協会

日本スポーツ協会

参考文献

中屋 豊 図解入門メディカルサイエンスシリーズ『よくわかる栄養学の基本としくみ』 秀和システム

5. 準備学修の内容

6. その他履修上の注意事項

7. 授業内容

【第1回】	ガイダンス(授業の概要と評価方法、「コーチングアシスタント資格」等に関する説明)五大栄養素の役割と特徴について(講義)
【第2回】	アスリートの栄養摂取の考え方(講義、ディスカッション)
【第3回】	サプリメント摂取に関する注意点(講義、ディスカッション)
【第4回】	基本の食事、水分補給(講義、ディスカッション)
【第5回】	栄養・食事計画の立案(講義、ディスカッション)
【第6回】	救急処置Ⅰ(包帯テーピングの目的・救急蘇生法)(講義、実技、ディスカッション)
【第7回】	アスリートの健康管理(講義、ディスカッション)
【第8回】	アスリートの内科的障害と対策(講義、ディスカッション)
【第9回】	女性アスリートの障害と対策(講義、ディスカッション)
【第10回】	スポーツによる精神障害と対策(講義、ディスカッション)
【第11回】	外傷・障害の予防(講義、ディスカッション)
【第12回】	コンディショニングの手法(講義、ディスカッション)
【第13回】	スポーツと健康(講義)【※LMSによるオンライン授業】
【第14回】	救急処置Ⅱ(外科的応急処置)(講義、実技、ディスカッション)
【第15回】	授業のまとめ、期末レポートの作成(講義、発表、ディスカッション)