

| | | | | | | | |
|---|---|-----|------|------------------------|--------------------------------|------------|--------------------------|
| 授業科目(ナンバリング) | スポーツ医学(CC302) | | | 担当教員 | 宮良俊行・佐々木裕 ・高橋憲司 元嶋菜美香・※小出光秀 | | |
| 展開方法 | 講義 (遠隔) | 単位数 | 2 単位 | 開講年次・時期 | 3 年・前期 | 必修・選択 | 選択 |
| 授業のねらい | | | | | | | アクティブ・ ラーニング の 類 型 |
| スポーツ指導者に必要となる医学的知識を理解し、スポーツ活動中に多い各種の疾患についてその発症と進展の予防及び治療法を身につける。 | | | | | | | ②⑩⑪⑫ |
| ホスピタリティ を構成する能力 | 学生の授業における到達目標 | | | 評価手段・方法 | | 評価比率 | |
| 専門力 | スポーツ現場でケガが発生した時に適切な対応ができる。 また、予防医学に関する知識を活用することができる。 | | | ・受講者の実演 | | 40% | |
| 情報収集、 分析力 | ・遠隔授業において、教員からの問いかけに対して意欲的に授業に取り組むことができる。 ・スポーツ医学に関する様々な領域に関して、満遍なく理解することができる。 | | | ・受講者の遠隔受講態度 ・課題レポート | | 30% 30% | |
| コミュニケーション力 | | | | | | | |
| 協働・課題解決力 | | | | | | | |
| 多様性理解力 | | | | | | | |
| 出 席 | | | | 受験要件 | | | |
| 合 計 | | | | 100% | | | |
| 評価基準及び評価手段・方法の補足説明 | | | | | | | |
| 毎回の授業の課題（評価比率 30%）や担当教員から与えられた課題レポートの評価（評価比率 30%）およびストレッチやマッサージの実演テスト（評価比率 20%）、授業への積極的な参加度（評価比率 20%）を総合評価する。受講者の実演に関しては、個別にフィードバックを実施する。また、課題レポートに関しては適宜フィードバックする。 | | | | | | | |
| 授 業 の 概 要 | | | | | | | |
| 講義のプリントを中心に、パワーポイント、ビデオ等の視聴覚教材を多く使用する。 オムニバス方式で講義する。 この授業の標準的な 1 コマあたりの授業外学修時間は、180 分とする。 | | | | | | | |
| 教 科 書 ・ 参 考 書 | | | | | | | |
| 教科書：特に指定しない。 参考書：特に指定しない。 指定図書：「スポーツ医学検定」東洋館出版 | | | | | | | |
| 授業外における学修及び学生に期待すること | | | | | | | |
| スポーツに関する医学の幅広い知識を身につけて将来役立ててほしい。 | | | | | | | |

| 回 | テーマ | 授業の内容 | 予習・復習 |
|----|--------------------------------|---|---|
| 1 | スポーツと健康 ⇒4/29 | スポーツ指導者と医学、加齢現象、スポーツ活動の必要性（宮良） | スポーツと健康に関する資料を集める。授業後は、課外活動等で実践する。 |
| 2 | 健康管理 ⇒5/13 | コンディショニングチェックの方法とその評価方法、メディカルチェック、健康管理システムとそれぞれの役割・連携、アスリートの健康管理（高橋） | 健康管理に関する資料を集める。授業後は、課外活動等で実践する。 |
| 3 | 運動障害の分類と予防 ⇒5/20 | スポーツ活動中に多いケガや病気について学ぶ。特に外傷、障害、炎症、創傷治癒、自覚症状と他覚徴候（高橋） | 運動障害に関する資料を集める。授業後は、課外活動等で実践する。 |
| 4 | アスリートの内科的スポーツ障害と対策(1) ⇒5/27 | 急性障害（突然死、意識障害、循環障害、運動誘発性喘息、運動誘発性アナフィラキシー、自然気胸、低・高圧障害、減量・過食障害）（佐々木） | 内科的スポーツ（急性）障害に関する資料を集める。授業後は課外活動等で実践する。 |
| 5 | アスリートの内科的スポーツ障害と対策(2) ⇒6/3 | 急性障害（特に、運動時則腹部痛くその他の腹痛>、熱中症<熱疲労、熱痙攣、熱射病>、過換気症候群、高山病等）（佐々木） | 内科的スポーツ（急性）障害に関する資料を集める。授業後は課外活動等で実践する。 |
| 6 | アスリートの内科的スポーツ障害と対策(3) ⇒6/6 | 慢性障害（貧血、オーバートレーニング）、その他の障害（蛋白尿、血尿、糖尿病、てんかん、無月経）（佐々木） | 内科的スポーツ障害（慢性）に関する資料を集める。授業後は課外活動等で実践する。 |
| 7 | アスリートの外傷・障害と対策(1) ⇒6/10 | 下腿・足部（捻挫、疲労骨折、アライメント異常）、膝（靭帯損傷、半月損傷、軟骨障害）大腿・股関節（肉離れ、剥離骨折）、腰椎（腰痛、椎間板）のスポーツ障害（小出） | 下肢外傷・障害に関する資料を集める。授業後は、課外活動等で実践する。 |
| 8 | アスリートの外傷・障害と対策(2) ⇒6/17 | 頭部・頰椎（意識障害、脊髄損傷）、肩・上腕（脱臼、インピンジメント）、肘・前腕・手（投球肘、骨折の変形）のスポーツ障害（小出） | 上肢外傷・障害に関する資料を集める。授業後は、課外活動等で実践する。 |
| 9 | アスリートの外傷・障害と対策(3) ⇒6/24 | ぎっくり腰、こむらがり、捻挫、慢性的な膝障害、慢性的な肘障害（小出） | 外傷・障害に関する資料を集める。授業後は、課外活動等で実践する。 |
| 10 | リハビリテーション ⇒7/1 | アスレティックリハビリテーションとトレーニング計画（高橋） | リハビリテーションに関する資料を集める。授業後は、課外活動等で実践する。 |
| 11 | コンディショニングの手法 ⇒7/8 | アスレティックトレーナー、ストレッチング・テーピング・スポーツマッサージ・アイシングの目的とその効果、留意点、具体的方法（高橋） | コンディショニングに関する資料を集める。授業後は、課外活動等で実践する。 |
| 12 | スポーツによる精神障害と対策 ⇒7/15 | ストレス現象発生の要因、ストレスから起こる症状と対処法（うつ病、摂食障害、幻覚・妄想、不安・抑うつ）（元嶋） | 精神障害に関する資料を集める。授業後は、課外活動等で実践する。 |
| 13 | 特殊環境下での対応とトレーニング計画 ⇒7/22 | 暑熱対策、低温（寒冷）対策、高知対策、時差対策、感染症対策（高橋） | トレーニング計画に関する資料を集める。授業後は課外活動等で実践する。 |
| 14 | 救急処置(1) ⇒7/25 | 心肺機能蘇生法（佐々木） | 救急処置に関する資料を集める。授業後は、課外活動等で実践する。 |
| 15 | 救急処置(2) ⇒7/29 | 内科系および外科系救急処置（佐々木） | 救急処置に関する資料を集める。授業後は、課外活動等で実践する。 |