平成30年度 授業シラバスの詳細内容

科目名(英)	スポーツ医学 (Sports Medicine)			授業コード	E037951
担当教員名	堀 仁史、長野 政康、松元 義人、石井 聡、池邉 淑子			科目ナンバリングコード	E20803
配当学年	1	開講期	後期		
必修・選択区分	選択	単位数	2		
履修上の注意または履修条件	・資格試験を受験することを前提とし、NSCA認定科目は全て履修すること。 ・上記の教科書を必ず購入すること。				
受講心得	ストレングス＆コンディショニングに強い関心を持ち、スペシャリストおよびパーソナルトレーナーとしての見識を養う意欲を持って受講してください。				
教科書	特になし				
参考文献及び指定図書	Essentials of Strength training and Conditioning 第4版(ブックハウスHD) NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識(Roger W.Earle, Thomas R.Baechle)				
関連科目	スポーツ生理学、バイオメカニクス、スポーツ栄養学、心理学				

授業の目的	スポーツ指導者やパーソナルトレーナーに必要な医学的知識を習得し、実践の現場で活かせるようにする。アスリートの育成システムやアスリートに多い内科的・外科的疾患を理解する。また、スポーツと健康には密接な関係があり、健康の保持増進のための運動を正しく理解し、その方法を実習の中で身につけていく。スポーツトレーナーの役割や位置づけについて理解し、今後のスポーツトレーナーとしての活動の糧とする。
授業の概要	・スライドを使用して、ビジュアル的に学生に説明をしていく。 ・自分の身体を使い実習することで、指導者としてのスタンスを確立していく。 ・4名の講師が対応することで、幅広い考え方に接し、その表現の仕方を学ぶことができる。

○授業計画	
学修内容	学修課題(予習・復習)
第 1 週 :【ガイダンス】 スポーツ医学の必要性について説明する。 スポーツトレーナーの必要性について説明する。 今後の講義内容について説明する。	復習) 教科書の各センテンスをチェックする。 予習) 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる キーワード:体力測定、トレーニングの原理原則

第 2 週 ：【体力測定とトレーニングの意義】 アスリートと一般人の体力測定の種類とその評価について理解する。その評価より実施される効果的トレーニングについて理解する。	復習） 講義内容を講義資料等を使ってまとめる（2時間） 予習） 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる（2時間） キーワード：健康づくり運動、有酸素性運動、レジスタンス運動、ストレッチング
第 3 週 ：【健康づくりのための運動】 健康保持増進のための運動として、有酸素運動・レジスタンス運動・ストレッチングを理解する。また、運動の必要性を理解し、効果的で有効な運動を理解する。	復習） 講義内容を講義資料等を使ってまとめる（2時間） 予習） 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる（2時間） キーワード：エネルギー代謝
第 4 週 ：【スポーツとエネルギー代謝】 アスリートのトレーニング方法の中で、エネルギー代謝について理解する。エネルギー供給機構を考えた上での、競技種目にあったトレーニングを理解する。	復習） 講義内容を講義資料等を使ってまとめる（2時間） 予習） 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる（2時間） キーワード：青年期、高齢者、子ども、女性
第 5 週 ：【青年期直前と高齢者の運動】 各年齢特有の事柄を理解し、子供のための適切な身体活動プログラムを学ぶ。高齢者の健康に対するエクササイズの有用性を理解し、エクササイズのガイドラインについて学ぶ。	復習） 講義内容を講義資料等を使ってまとめる（2時間） 予習） 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる（2時間） キーワード：アスリート、コンディショニング、パフォーマンス

第 6 週 ：【コンディショニング概論】 アスリートのパフォーマンス向上のためのコンディショニングを理解し、そのためのピリオダイゼーションについて理解する。また、スポーツ現場で行なわれているコンディショニングの方法を理解する。	復習） 講義内容を講義資料等を使ってまとめる（2時間） 予習） 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる（2時間） キーワード：アスレティックリハビリテーション、テーピング
第 7 週 ：【アスレティックリハビリテーション概論】 スポーツ活動中に起きた外傷・障害について、競技復帰までの具体的トレーニング内容を理解する。また、受傷したアスリートに対するアスレティックリハビリテーションの重要性を理解する。	復習） 講義内容を講義資料等を使ってまとめる（2時間） 予習） 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる（2時間） キーワード：テーピング
第 8 週 ：【テーピング概論】 テーピングの目的や効果について理解する。また、テーピングを実施するにあたり、注意すべき事項について理解し、テーピングの実際ということで実習を行う。	復習） 講義内容を講義資料等を使ってまとめる（2時間） 予習） 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる（2時間） キーワード：平均寿命、健康寿命、生活習慣病、ロコモティヴシンドローム、認知症、フレイル
第 9 週 ：【生活習慣病とスポーツ】 アスリートと一般人の生活習慣病の及ぼす影響を理解し、予防のための包括的な対策を学ぶ。 生活習慣病予防のためのエクササイズについて理解する。	復習） 講義内容を講義資料等を使ってまとめる（2時間） 予習） 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる（2時間） キーワード：肥満、体重過多、高脂血症、糖尿病、摂食障害、行動変容

第10週：【栄養と代謝に問題を抱えるクライアント】 栄養と代謝に問題のある人の指導法を学ぶ。 肥満、体重過多、高脂血症、摂食障害、糖尿病の適切なエクササイズを理解し、生活習慣の変容法(行動変容)について理解する。	復習） 講義内容を講義資料等を使ってまとめる（2時間） 予習） 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる（2時間） キーワード：メディカルチェック、動脈硬化
第11週：【健康増進・スポーツにおけるメディカルチェックの必要性】 健康増進に向けたメディカルチェックの必要性を理解し、健康増進のためのガイドラインについて学ぶ。 スポーツ選手のメディカルチェックの必要性を理解し、健康管理を学ぶ。	復習） 講義内容を講義資料等を使ってまとめる（2時間） 予習） 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる（2時間） キーワード：腰痛、肩痛、変形性関節症
第12週：【整形外科的疾患や傷害を有するクライアントとリハビリテーション①】 一般人が遭遇する代表的な外傷・障害について理解し、その予防や処置について理解する。 起こり得る障害のタイプを識別し、リハビリテーションに活かす。	復習） 講義内容を講義資料等を使ってまとめる（2時間） 予習） 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる（2時間） キーワード：健康づくり運動、有酸素性運動、レジスタンス運動、ストレッチング
第13週：【整形外科的疾患や傷害を有するクライアントとリハビリテーション②】 アスリートが遭遇する代表的な外傷・障害について理解し、その予防や処置について理解する。 起こり得る障害のタイプを識別し、リハビリテーションに活かす。	復習） 講義内容を講義資料等を使ってまとめる（2時間） 予習） 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる（2時間） キーワード：高血圧、心筋梗塞、脳血管疾患、末梢血管疾患、ぜんぞく

第14週：【心臓血管系疾患および呼吸器系疾患を有するクライアント】 高血圧、心筋梗塞、脳血管障害、末梢血管疾患、ぜんそく、および運動誘発性喘息における病態生理学と危険因子について理解する。 これらクライアントのQOLを向上させるエクササイズを理解する。	復習） 講義内容を講義資料等を使ってまとめる（2時間） 予習） 次回の講義内容について、次のキーワードを調べる（2時間） キーワード：運動処方
第15週：【健康づくりと運動プログラム】 健康づくりの運動を理解した上で、実際の運動処方として種類・強度・頻度・時間について理解する。また、運動プログラムを作成していくためのプロセスを理解し、指導法を学ばせる。	復習） 講義内容を講義資料等を使ってまとめる（2時間） 予習） 試験対策学修（2時間）
第16週： 期末試験 試験	四者択一式の試験 50問　1問2点で合計100点

授業の運営方法	（1）授業の形式	「講義形式」
	（2）複数担当の場合の方式	「オムニバス方式」
	（3）アクティブ・ラーニング	
地域志向科目	該当しない	
備考		

〇単位を修得するために達成すべき到達目標	
【関心・意欲・態度】	ストレングス＆コンディショニングに強い関心を持ち、スペシャリストおよびパーソナルトレーナーとしての見識を養う意欲を持つ。
【知識・理解】	ストレングス＆コンディショニング専門職もしくはパーソナルトレーナーとして必要な基礎知識を修得する。
【技能・表現・コミュニケーション】	ストレングス＆コンディショニング専門職もしくはパーソナルトレーナーとして必要な基礎技能を修
【思考・判断・創造】	

〇成績評価基準（合計100点）			合計欄	100点
到達目標の各観点と成績評価方法の関係および配点	**期末試験・中間確認等（テスト）**	**レポート・作品等（提出物）**	**発表・その他（無形成果）**	
【関心・意欲・態度】 ※「学修に取り組む姿勢・意欲」を含む。				
【知識・理解】 ※「専門能力〈知識の獲得〉」を含む。	**100点**			

【技能・表現・ｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝ】 ※「専門能力〈知識の活用〉」「チームで働く力」「前に踏み出す力」を含む。			
【思考・判断・創造】 ※「考え抜く力」を含む。			

（「人間力」について）

※以上の観点に、「こころの力」（自己の能力を最大限に発揮するとともに、「自分自身」「他者」「自然」「文化」等との望ましい関係を築き、人格の向上を目指す能力）と「職業能力」（職業観、読解力、論理的思考、表現能力など、産業界の一員となり地域・社会に貢献するために必要な能力）を加えた能力が「人間力」です。

○配点の明確でない成績評価方法における評価の実施方法と達成水準の目安

成績評価方法	評価の実施方法と達成水準の目安
レポート・作品等（提出物）	特になし
発表・その他（無形成果）	テーピングの実習を行います