

平成25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	松本 英彦、長野 政康、松元 義人、石井 聡			
配当学年	2	開講期	後期	
必修・選択区分	必修(CSCS受験希望学生) 選択(一般学生)	単位数	2	
履修上の注意または履修条件	<ul style="list-style-type: none"> 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			
関連科目	運動生理学、バイオメカニクス			

授業の目的	スポーツ指導者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	<ul style="list-style-type: none"> ・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。	
第2週：【スポーツ医学概論】 メディカルチェックの必要性(整形外科的・内科的)を理解し、アスリートの健康管理について学ぶ。また、スポーツにおける内科的障害と対策や外科的外傷・障害について理解する。	
第3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。	
第4週：【トレーニング実習:レジスタンストレーニングとエネルギー代謝】 アスリートのトレーニング方法について、レジスタンストレーニングについて実習する。また、エネルギー供給機構より、競技種目にあったトレーニングを実習する。	
第5週：【外傷・障害の予防と応急処置】 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。また、その外傷・障害が起こる部位やスポーツ種目について理解する。	
第6週：【スポーツトレーナー概論】 スポーツトレーナーについて、国内・国外での資格制度について理解する。今後のスポーツトレーナーの活動について、どのような方面での活躍が期待されているか考える。	
第7週：【アスレティックリハビリテーション概論】	

<p>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な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。</p>		
<p>第8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。</p>		
<p>第9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を実習を行う。</p>		
<p>第10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。</p>		
<p>第11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。</p>		
<p>第12週：【健康づくり運動実習：ウォーミングアップとクーリングダウン】 ウォーミングアップとクーリングダウンを必ず行うことを理解させ、実施上の注意点を学ばせる。また、目的に応じた体操の重要性とその方法、実施上の注意点、指導法を学ばせる。</p>		
<p>第13週：【健康づくり運動実習：エアロビックエクササイズ】 エアロビックエクササイズについてその効果を理解し、エクササイズの種類を学ぶ。また、ウォーキング・ジョギングからエアロビクスダンスまで実習する。</p>		
<p>第14週：【健康づくり運動実習：レジスタンスエクササイズ】 補強運動の必要性和プログラムへの取り入れ方を理解させる。また、目的に応じたレジスタンスエクササイズの重要性和その方法、実施上の注意点、指導法を学ばせる。</p>		
<p>第15週：【健康づくり運動の実際：水泳・水中運動】 水中運動の利点、問題点について学び、疾病・障害への対応の仕方を理解させる。また、水位の影響について理解し、水中での立ち方、腕、脚を動かし、浮力、快適さ、動きによる水の抵抗感の違いをつかませる。</p>		
<p>第16週：期末試験</p>		
<p>授業の運営方法</p>	(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	
<p>備考</p>		

<p>○単位を修得するために達成すべき到達目標</p>	
<p>【関心・意欲・態度】</p>	
<p>【知識・理解】</p>	<p>医学的な視点(特に障害予防)の観点からトレーニング全般を理解し、トレーニングを指導・実践できる能力を養う</p>
<p>【技能・表現・コミュニケーション】</p>	
<p>【思考・判断・創造】</p>	

○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)	
発表・その他(無形成果)	