

科目	スポーツ医科学	担当	鈴木 健司	履修学年	2年
時間数	90分×時限×16回(週1回)	履修区分	選択	単位数	2単位

【授業目標・到達目標】

スポーツの実施に当たっては、健康管理、疾病、外傷・障害の治療など、医学的なサポートが必要である。また、スポーツによる健康の保持・増進のためには、安全かつ効果的に行われなければならない。

本講義では、スポーツ医学論で学んだ知識を生かし、スポーツ外傷の応急処置、健康管理、予防対策、実際のスポーツ現場におけるサポート活動、さらに安全対策について、実習を含めて学ぶ。さらに、スポーツ指導の現場で適切な安全管理ができる知識と技術を習得する。

【履修注意】

本講義は、スポーツ指導者養成の講義である。また、教職「保健体育コース」必修科目である。

全出席すること。スポーツ医学論の内容を復習しておくこと。実技のときは、トレーニングウェアを用意すること。

運動・スポーツ生理学、スポーツ医学論、トレーニング論を履修・修得すること。

【評価方法】

試験を実施し、60点以上を合格とする。また、理論と実技に関するレポートを作成し評価の対象とする(試験で60点以上の者)

【試験について】

レポートを全て提出した者に対して、学期末に筆記試験を行う。

再試験対象者の条件：再試験は実施しない。

【予習・復習】

毎時間、最後に復習のテーマを示す。本講義の他、運動スポーツ生理学、スポーツ医学論、トレーニング論の内容も復習の対象とすること。

【教科書】

なし

【参考書】

書籍名：スポーツ指導者のためのスポーツ外傷・障害 著者：市川宣恭 編集 出版社：南江堂

【その他の注意事項】

【授業計画・内容】

回数	項目	内容
1	テーピングについて	テーピングの効果、諸注意
2	テーピングの実際1	用具について、身体部位ごとのテーピング
3	テーピングの実際2	目的に合わせたテーピングの手法
4	ストレッチングについて	ストレッチングの理論と方法
5	ストレッチングの実際	ひとりで行うストレッチング及びパートナー・ストレッチング
6	スポーツマッサージについて	スポーツマッサージの理論と方法
7	コンディショニングについて	アイシング、クライオセラピーなど
8	測定と評価	身体計測・筋力測定・アライメントの評価方法
9	測定評価の実際	測定評価と活用法
10	安全教育について	安全に関する基礎知識、スポーツ実施時にみられる事故
11	スポーツ医学特論Ⅰ	スポーツ実施時における安全環境への配慮
12	スポーツ医学特論Ⅱ	特殊環境下での対応
13	ドーピングについて	アンチドーピングとドーピングコントロール
14	安全管理	学校及び施設での安全管理
15	スポーツ安全管理	スポーツ活動における指導者の安全管理
16	期末試験	15コマの復習・確認・総まとめ