

講義名	スポーツ医学			授業形態	
担当教員	櫻井 一成	開講期・曜日・時限	前期 金曜日 2時限		
		単位数	2	履修開始年次	2年生

主題と概要

「スポーツ医学」は、以下の3つのテーマで展開する。
 (1)健康づくり施策概論：健康の概念と歴史、わが国の現状と健康づくり施策を学び、生活習慣病とその予防やメディカルチェックについて学習するものである。健康と健康づくりの概念と歴史、わが国の疾病状況および高齢化の現状をふまえて、それを推進する保健医療・介護の制度等について理解して頂く。
 (2)運動障害と予防・救急処置・運動障害と予防・救急処置、運動実習中に発生しうる救急疾病や外科的損傷の病態を理解し、発生時の対応や予防について習得することを目的として、内科的障害、救急蘇生法、整形外科的障害、外科的救急処置(テーピング)について講義を行なう。
 (3)各種環境下での生体応答：それぞれの環境ストレス(暑熱環境、寒冷環境など)に対する生理的な変化とその適応について学ぶ。特に生体の限界について正しく理解し環境と運動等の係わりについて理解を深める。

到達目標

- 健康増進の概念、生活習慣変容の重要性、健康づくり施策の現状について述べることができるようになる。
- 生活習慣病等の概念と運動による予防効果について理解し説明できるようになる。
- 高齢社会の現状、介護予防の内容と運動の重要性について理解し記述できるようになる。
- 運動前および運動中の自覚症状と他覚徴候をあげ、運動中止判定法について理解できるようになる。
- 内科的な急性・慢性障害の概要とその予防方法について説明できるようになる。
- 応を用いた救急蘇生法・救急蘇生法の実践を習得できるようになる。
- 慢性的な整形外科的障害の自覚症状と他覚兆候及びその予防法について理解できるようになる。

提出課題

【各回】各講義終了前に出欠調査を兼ねた評価として、毎回、講義終了前に小試験を行い、終了時に出欠調査・回答用紙としてこれを提出する(返却不可)。無記名答案は欠席扱いとなり、評価不能となるので十分注意すること。

課題(レポートや小テスト等)に対するフィードバックの方法

【各回】毎回、講義終了前に行った小試験の解説を適宜行う。

評価の基準

【配点】
 授業への取り組み状況15% = 15点(授業態度：遅刻、早退、無断中座および注意を受けた者は各々減点とする。なお、無記名答案提出者は欠席扱い=0点とする)。
 理解度試験(毎回の小試験) 8% = 8点(第2講以降、1回あたり約6点満点*14回)。
 とを加算したものを最終評価とする。

履修にあたっての注意・助言他

受講に際して...
 1)予備(120分)とともに、毎回、よく復習(120分以上)しておくこと(復習が特に重要)。2)授業開始5分前までに着席のこと。また開始20分後までの入室者は遅刻(遅延証明書持参者は考慮する)扱いとす。それ以降の入室者は如何なる理由があっても欠席扱いとする。3)講義内容を事前に配信する。授業はパソコン教室を利用予定である。但し、パソコン教室での授業が困難となった場合は、なるべくパソコンを持参の上、授業と並行してプレゼン内容を確認しながら聴講するようお願いしたい(その際、スマホ利用も可とするが、内容を確認しづらいのでパソコン利用を勧める)。4)新聞、TV、ネット等を通じ、医学・医療情報や社会動向について日頃から随分理解を深めるよう願ひ。また自主的に研鑽を怠らぬこと。5)積極的に質疑を行い、理解できないまま先送りしないこと。6)出欠状況については、各自メモを取らなして常時確認しておくこと。1/3(3回)以上の欠席者は、如何なる理由があっても単位修得不可とする。

教科書

.使用しない。

参考図書

.スポーツトレーニング論。	伊藤マモル	日本文芸社	1800円＋税	9784537215369
---------------	-------	-------	---------	---------------

その他

講義内容を事前に配信する。パソコン教室での実施を想定しているが、パソコン教室への配当が困難となった場合は、前述のように、なるべくパソコンを持参の上、授業と並行してプレゼン内容を確認しながら聴講するようお願いしたい。スマホ利用も可とするが、内容を確認しづらいのでなるべくパソコンを利用してほしい。なお原則的に紙媒体での資料配布は行わない。

授業計画

本教材は、対面・オンラインを並行開講する科目に設定されている。ここでは対面授業のシラバスを記載している。

- イントロダクション(授業概要説明他)
- 「スポーツ医学」とは?
- 健康の定義と疾病の成り立ち
- 国民の健康づくり運動・「健康日本21」
- 生活習慣病・メタボリックシンドロームとメタボリック・ドミノ
- フレイル・ロコモティブシンドロームとロコモティブドミノ
- 疾病予防と未病 - 良い健康習慣が大切 -
- 経路論とその修業・RICE, active rest
- 内科的・整形外科的メディカルチェック：運動の適否と運動の中止
- 代表的なスポーツ障害とその治療・ケア
- 代表的なスポーツ障害とその治療・ケア
- 救命処置法
- 応急手当の素技
- テーピング技法の理論と実技
- 暑熱(熱中症)・低酸素(高山病)環境等の理解とその予防

授業形態(アクティブ・ラーニング)

<input type="radio"/> A: PBL(課題解決型学習)	<input type="radio"/> E: 反転授業(知識習得の要素を授業外に済ませ、知識確認等の要素を教室で行う授業形態)
<input type="radio"/> W: ディスカッション、ディベート	<input type="radio"/> F: グループワーク
<input type="radio"/> O: プレゼンテーション	<input type="radio"/> G: 実習、フィールドワーク
<input type="radio"/> K: その他(A-L型であるけども、以上の項目のいずれにも該当しない場合)	

準備学修(予習・復習等)の具体的な内容及びそれに必要な時間

1回の講義について4時間の自己学習が必要となる。
 【予習】各回、次回授業内容について予習しておくこと(120分程度)
 【復習】毎回のプレゼン内容と小テスト問題を主体にしっかりと復習(120分程度)しておくこと(特にポイントを整理して復習することが重要)。

卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目の関連

健康的で豊かな社会の実現に貢献できる学生の育成が望まれる。益々、高齢化が進む現代社会において、子どもから高齢者までの広範面にわたる健康分野に関する基礎知識を身につけ、健康関連産業やスポーツ関連等で就業することができる力を養うことが重要である。「スポーツ医学」の学びを通して、健康保持・増進やスポーツパフォーマンス向上などの理論・指導法について学び、本分野におけるプレゼンテーション力・リーダーシップを身につけることが望まれる。

双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述

一方的な講義に終始しないように、自らが疑問を持ち、自らの発力を鍛えるため、問題解決形式でPBL教育を取り入れていく。

実務経験の有無及び活用

実務経験あり。大学病院医師として、解剖学、生理学、病理学のほか、整形外科や口腔科学等の知見を活用して講義を進める。

備考

*講義の冒頭に「ものしり大百科」、終了時に「本日の名言」を付与します。名言例)「努力よりほかにわれわれの未来をよくするものはない。また努力よりほかにわれわれの過去を美しくするものはないのである。」(幸田露伴)