

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・時間	前期 金曜日 2時限	
	単位数	2	履修開始年次	2年生	ナンバリング・コード
					SPS260

主題と概要

「スポーツ医学」は、以下の3つのテーマで授業展開する。
 (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、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、運動実施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) 自律神経低下での生体応答：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。
- 応急処置を用いた救急処置、救急蘇生法の実施を説明できるようになる。
- 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

【旨向】各講義終了前に出欠調査を兼ねた評価として、毎回、講義終了前に筆記による小試験(毎回6~7点満点)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(必ず筆記用具を持参すること。筆記不可)。小試験の出題形式は、原則条件作文形式とし、回答時に必ず問題を転記し(転記なしの場合は1点減点とする)、解答は必ず手書きとすること(脳の活性化促進と理解度を高めるため)。無記名、また字番号不記載の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

【旨向】講義終了前に行った小試験の解説は適宜行う。

評価の基準

【配点】授業への取り組み状況15% = 15点(授業態度不良、遅刻(20分以上は欠席)、早退、無断中座および注意を受けた者は各々減点とする。理解度判定試験(毎回の小試験) 85% = 85点(項目 を加味したうえで、第1講 - 第5講は毎回6点、また第6講以降は毎回7点満点)とする = 計100点満点(最終評価)。なお、無記名/学生番号不記載の答案提出者は欠席扱い=0点とする。

履修にあたっての注意・助言他

- 受講に際して、
- 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)。
 - 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)扱いとするが、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。
 - 講義内容を事前に配信する。授業はパソコン教育を利用予定である。但し、パソコン教育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できるよう努めて頂きたい(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)。
 - 前編、① 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絶えず理解を深めるよう留意し、また自主的に研鑽に努めること。
 - 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。
 - 出欠状況については、各自メモを取るなりして所時確認しておくこと。1/3(5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

- 1) レポート登録機能を利用して、講義内容を事前(2日前まで)に配信する。
- 2) パソコン教室で実施するので、授業中は配布内容をパソコン画面で確認しながら受講すること。なお配信内容については、原則的に紙媒体での資料配布は行わない(適宜、添付用のプリントの配布あり)。
- 3) 止む無く欠席した場合は、欠席回の講義内容をしっかりと学習しておくこと。

授業計画

1. イントロダクション(授業概要説明他)
(予備)「スポーツ医学」に関する内容を調べる(120分)
(復習)授業概要説明を聴き、「スポーツ医学」に関する全体的な内容を再確認する(120分)
2. 「スポーツ医学」とは?
(予備)本単元に関して、調べ学習を行い、自身が興味を持った内容をまとめたうえで、授業に出席すること。(120分)
(復習)講義資料の整理・復習し、理解を深めること。(120分)
3. 健康の定義と疾病の成り立ち
(予備)本単元に関して、調べ学習を行い、自身が興味を持った内容をまとめたうえで、授業に出席すること。(120分)
(復習)講義資料の整理・復習し、理解を深めること。(120分)
4. 国民の健康づくり運動、「健康日本21」
(予備)本単元に関して、調べ学習を行い、自身が興味を持った内容をまとめたうえで、授業に出席すること。(120分)
(復習)講義資料の整理・復習し、理解を深めること。(120分)
5. 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
(予備)本単元に関して、調べ学習を行い、自身が興味を持った内容をまとめたうえで、授業に出席すること。(120分)
(復習)講義資料の整理・復習し、理解を深めること。(120分)
6. フライル・ロコモティブシンドロームとロコモティブドミノ
(予備)本単元に関して、調べ学習を行い、自身が興味を持った内容をまとめたうえで、授業に出席すること。(120分)
(復習)講義資料の整理・復習し、理解を深めること。(120分)
7. 疾病予防と未病 -良い健康習慣が大切-
(予備)本単元に関して、調べ学習を行い、自身が興味を持った内容をまとめたうえで、授業に出席すること。(120分)
(復習)講義資料の整理・復習し、理解を深めること。(120分)
8. 組織損傷とその修復、RICE、active rest
(予備)本単元に関して、調べ学習を行い、自身が興味を持った内容をまとめたうえで、授業に出席すること。(120分)
(復習)講義資料の整理・復習し、理解を深めること。(120分)
9. 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
(予備)本単元に関して、調べ学習を行い、自身が興味を持った内容をまとめたうえで、授業に出席すること。(120分)
(復習)講義資料の整理・復習し、理解を深めること。(120分)
10. 代表的なスポーツ障害とその治療・ケア
(予備)本単元に関して、調べ学習を行い、自身が興味を持った内容をまとめたうえで、授業に出席すること。(120分)
(復習)講義資料の整理・復習し、理解を深めること。(120分)
11. 代表的なスポーツ傷害とその治療・ケア
(予備)本単元に関して、調べ学習を行い、自身が興味を持った内容をまとめたうえで、授業に出席すること。(120分)
(復習)講義資料の整理・復習し、理解を深めること。(120分)
12. 救命処置法
(予備)本単元に関して、調べ学習を行い、自身が興味を持った内容をまとめたうえで、授業に出席すること。(120分)
(復習)講義資料の整理・復習し、理解を深めること。(120分)
13. 応急手当の実践
(予備)本単元に関して、調べ学習を行い、自身が興味を持った内容をまとめたうえで、授業に出席すること。(120分)
(復習)講義資料の整理・復習し、理解を深めること。(120分)
14. テーピング技法の理論と実践
(予備)本単元に関して、調べ学習を行い、自身が興味を持った内容をまとめたうえで、授業に出席すること。(120分)
(復習)講義資料の整理・復習し、理解を深めること。(120分)
15. 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"/> ア：PBL(課題解決型学習)	<input type="checkbox"/> イ：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"/> ウ：ディスカッション、ディベート	<input type="checkbox"/> エ：グループワーク
<input type="checkbox"/> オ：プレゼンテーション	<input type="checkbox"/> カ：実習、フィールドワーク
<input type="checkbox"/> キ：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)	

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囲にわたる健康分野に関する基礎知識を身に付け、健康関連産業やスポーツ関連産業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」の学びを通じて、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スキル・リーダーシップを身に付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、自らの発信力を鍛えるため、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ではなく、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)