

科目名	スポーツ医学特講	担当者	ホテヤ 布袋屋 コウ 浩	期間	通年	単位数	4
-----	----------	-----	-----------------------	----	----	-----	---

【科目概要】

目的	<p>日本は世界に類をみない長寿国家であるが、平均寿命の延長に健康寿命が追いついておらず、要介護者の急激な増加が社会的問題となっている。それに対して、運動器の障害を予防して健康で長生きすることを目的に、ロコモティブシンドロームという概念が提唱され、中高年になってもスポーツ活動への積極的な参加が推奨されている。</p> <p>また 2020 年東京オリンピックを控え、本格的なスポーツ立国の実現をめざす日本では、ハイパフォーマンスを発揮できるアスリートの育成と指導者のレベル向上が強く求められている。残念ながらスポーツにはケガや故障がつきものであるが、スポーツ医学の基礎的な知識があれば、適切な初期対応が出来るだけでなく、スポーツ外傷・障害の予防、正しいトレーニング方法の理解、競技力向上など優れた成果が期待できる。そしてスポーツ医学は、アスリートだけでなく、我々一般人にとっても、そして指導者やトレーナーなどのサポートスタッフ、あるいはスポーツ用品やウエアなどのスポーツ産業界、さらには行政など、多くの人々にとっても大変有益な学問である。スポーツをする人もしない人もスポーツ医学の基礎を習得し、スポーツによる豊かな生活と文化の向上に役立てて欲しい。</p>		
到達目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) スポーツ医学の基礎的な知識を身に付ける。</li> <li>2) 一次救急処置、心肺蘇生の手順、AED の使用手順などスポーツ救急医学を習得する。</li> <li>3) スポーツ外傷・障害について理解し、その対応および予防法を見出す方法論を身に付ける。</li> <li>4) ロコモティブシンドロームについて理解し、その対処法を習得する</li> <li>5) われわれの生活とスポーツについて再考し、スポーツによる豊かな生活と文化の向上に役立てる。</li> </ol>		
学修方法	<p>レポート課題に沿って、テキストや参考図書を基に自分自身でスポーツ医学の分野において興味のあることを題材に取り上げ、その題材に関する必要な文献の検索を行い、それに対する考え方をレポートとしてまとめる。</p>		
スケジュール	<p>前期：教材 1 または 2 のレポート課題 1 の草稿は 7 月末、課題 2 は 8 月末を目処に提出する。取り上げる題材については、草稿としてまとめる前に、メール等で相談することが望ましい。いずれの課題も 9 月中旬までに最終稿を提出する。</p> <p>後期：教材 2 または 1 のレポート課題 1 の草稿は 11 月中旬、課題 2 は 12 月中旬を目処に提出する。取り上げる題材については、草稿としてまとめる前に、メール等で相談することが望ましい。いずれの課題も提出締切日までに最終稿を提出する。</p>		
成績評価	種別	割合	評価基準
	レポート内容	75%	テキストの理解度、着眼点、取り上げた課題の適切性、考え方の科学性・妥当性、最新の知見の反映、自分自身の専門分野との関連性等を評価する。
	レポート構成	25%	レポートの構成や表現に関し、全体の記載方法、図・表の活用方法、引用文献の記載方法等を評価する。
履修者への要望	<p>スポーツ医学は、整形外科や内科といった医学的知識はもちろん、運動生理学、機能解剖学、健康管理学など幅広い分野が関与しています。これらを踏まえてスポーツ外傷・障害について、その疫学、診断、治療、リハビリ、および予防やトレーニング方法など、特に興味のある分野で課題を見つけ、それを解明することによって、スポーツ医学の基礎を学ぶことをテーマ 1 とします。またスポーツ救急医学およびロコモティブシンドロームを理解し、その対処法を含めて、自身はもちろん周りの方々に関心を持って頂きロコトレを推奨出来るようになることをテーマ 2 とします。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) レポートを作成する前に、取り上げる題材やレポートの構成（目次案等）について、メール等で連絡相談して下さい。</li> <li>2) 題材の選択は自由ですが、レポートは、簡潔明瞭にまとめることを心掛けて下さい。</li> <li>3) 教材・参考図書を全て読み込む必要はありません。むしろ題材に関連した文献は自分で検索して下さい。</li> <li>4) 引用文献については、各々の研究分野の形式に従って、適切に記載して下さい。</li> </ol>		

【レポート課題】

基本教材 1	
教材の概要	著者名： (1)小出清一，福林徹，河野一郎編 教材名： 『スポーツ指導者のためのスポーツ医学』（南江堂，2009年） ISBN:978-4-524-24034-0 3,200円+税 著者名： (2)小山貴之 編著 教材名： 『アスレティックケア』（ナッパ，2016年） ISBN:978-4-905168-43-0 3,200円+税
	(1)スポーツに伴う外科系，内科系の外傷・障害について，発生メカニズムから症状，現場での処置，医学的治療までをわかりやすくまとめ，またスポーツ活動に関わる者として心得ておくべき関連知識や救急処置などについて解説。 (2)スポーツ外傷・障害とコンディショニング，リハビリテーションの基礎知識と応急処置について，部位別の代表的なスポーツ傷害とリハビリテーションについての解説や，コンディショニングの手法のうちテーピングとストレッチング，マッサージについて基本的な技術を紹介。機能的動作のスクリーニングとコレクティブエクササイズについても解説されている。
参考図書	林光俊編集主幹『ナショナルチームドクター・トレーナーが書いた種目別スポーツ障害の診療』（南江堂，2014年）ISBN: 978-4-524-26916-7 6,800円+税
履修上のポイント	スポーツ外傷，スポーツ障害について，その発生メカニズムから症状，現場での処置などの基礎的な知識・手技について学ぶ。取り上げた教材・参考図書は，あくまで一つの参考資料に過ぎず，必要な文献は自分で調べる。
レポート課題 1	スポーツにおけるケガや故障，すなわち「スポーツ外傷・障害とはなにか」を理解する。その上でスポーツ医学が関連する疾患について，外科系・内科系のスポーツ外傷・スポーツ障害，成長期・中高年特有のスポーツ障害，あるいは罹患部位（肩，膝，腰）別のスポーツ傷害など，何でも良いので一つ取り上げ，その疫学，原因，対処法，予防法，リハビリテーション・リコンディショニングのポイントなどに関して，最新の知見も踏まえて述べる。
レポート課題 2	レポート 1 で選択した課題以外で，出来ればスポーツ種目別で，特に関心のあるスポーツ外傷・障害について，課題 1 と同様にその疫学，原因，対処法，予防法，リハビリテーション・リコンディショニングのポイントなどに関して，最新の知見も踏まえて述べる。 <b>留意点：</b> なるべく自分自身の経験を基にする（家族や周囲の方の事例でも可）。

基本教材 2	
教材の概要	著者名： (1)興水健治著 教材名： 『基礎から学ぶ！スポーツ救急医学』（ベースボールマガジン社，2009年） ISBN:978-4-583-10213-9 1,600円+税 著者名： (2)中村耕三著 教材名： 『実践！ロコモティブシンドローム第2版』（三輪書店，2014年） ISBN:978-4-89590-467-4, 2,000円+税
	(1)スポーツ選手，指導者，トレーナー，保護者向けに，AED(自動体外式除細動器)の使い方，CPR(人工呼吸+胸骨圧迫)のやり方など，安全なスポーツ環境づくりと応急処置について解説。 (2)運動器のメカニズムやロコモティブシンドローム=運動機器症候群の解説や，自分の運動器の状態を自己点検できる「ロコチェック」，予防・改善のための実践「ロコトレ」を解説した改訂版。
参考図書	(1)中村耕三監修 『今日からできるロコモティブシンドローム対処法』（講談社，2013）ISBN:978-4-06-218043-6 1,300円+税 渡會公治著，『いますぐできるロコモ体操』（家の光協会，2013年），ISBN:978-4-259-56410-0, 1,200円+税 (2)『ロコモティブシンドローム診療ガイド 2010』（日本整形外科学会，2010），ISBN:978-4830627637, 2,800円+税
履修上のポイント	(1)スポーツ現場における救急・救命処置の基本を習得する。 (2)今後さらに進行する高齢化社会において，運動器の障害をいかに予防し健康で長生きするか，ロコモティブシンドロームについて理解する。そしてスポーツがわれわれの人生においていかに役立っているかを考える。
レポート課題 1	一次救急処置，心肺蘇生の手順，AED使用手順など，スポーツ活動中に倒れている人を発見した場合の具体的な対応手順について述べる。
レポート課題 2	平均寿命と健康寿命，ロコモティブシンドロームの概念，運動器の生涯の代表的な疾患について述べる。ロコモティブシンドロームの対処法と，健康的に長生きすることに関するスポーツの意義・役割について述べる。 <b>留意点：</b> なるべく自分自身の経験をもとにする（家族や周囲の方の事例でも可）。