

2023年度 授業シラバスの詳細内容

○基本情報			
科目名	スポーツ医学 (Sports Medicine)		
ナンバリングコード	E20803	大分類 / 難易度 科目分野	経営経済学科 専門科目 / 標準レベル スポーツトレーナー
単位数	2	配当学年 / 開講期	1年 / 後期
必修・選択区分	選択: 経営経済学部 コース選択必修: 情報メディア学科 情報コミュニケーションコース ※入学年度及び所属学科コースで異なる場合がありますので、学生便覧で必ず確認してください。		
授業コード	E037951	クラス名	-
担当教員名	堀 仁史、長野 政康、松元 義人、石井 聡、池邊 淑子		
履修上の注意、履修条件	・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。 ストレngth&コンディショニングに強い関心を持ち、スペシャリストおよびパーソナルトレーナー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 第4版(ブックハウスHD) NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識 (Roger W.Earle, Thomas R.Baechle)		
関連科目	スポーツ生理学、バイオメカニクス、スポーツ栄養学、心理学		

○基本情報			
授業の目的	スポーツ指導者やパーソナルトレーナー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	・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。		
授業の運営方法	(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	「実習、フィールドワーク」	
地域志向科目	該当しない		
実務経験のある教員による授業科目	池邊 淑子 大分県西部保健センター医学博士 地域医療に従事している。 松元 義人 日本健康運動指導士会大分県支部長・大分県スポーツ医科学員会委員 地域の健康づくり運動等に従事している。 長野 政康 大分県地域成人病健診センター(大分県スポーツ医科学員会委員) 地域の健康づくりおよび大分県のスポーツ選手の競技力向上等に従事している。 石井 聡 大分県地域成人病健診センター(日本フェンシング協会トレーナー) アスレティックリハビリテーションに従事している。		

○成績評価の指標		○成績評価基準(合計100点)		
到達目標の観点	到達目標	テスト (期末試験・中間確)	提出物 (レポート・作品等)	無形成果 (発表・その他)
【関心・意欲・態度】	ストレngth&コンディショニングに強い関心を持ち、スペシャリストおよびパーソナルトレーナーとしての見識を養う意欲を持つ。			20点
【知識・理解】	ストレngth&コンディショニング専門職もしくはパーソナルトレーナーとして必要な基礎知識を修得する。	70点		
【技能・表現・コミュニケーション】	ストレngth&コンディショニング専門職もしくはパーソナルトレーナーとして必要な基礎技能を修得する。			10点
【思考・判断・創造】				

○成績評価の補足(具体的な評価方法および期末試験・レポート等の学習成果・課題のフィードバック方法)
特になし テーピングの実習を行います 課題のフィードバックは、次回以降の授業中に行います。

○その他

2023年度 授業シラバスの詳細内容

○授業計画	科目名	スポーツ医学 (Sports Medicine)	授業コード	E037951
担当教員 堀 仁史、長野 政康、松元 義人、石井 聡、池邊 淑子				
学修内容				
<b>1.【ガイダンス】</b> 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。				
予習	体力測定の要素と方法、またトレーニングの意義について理解する。			約2時間
復習	体力測定の要素と方法、またトレーニングの意義について理解を深める。			約2時間
<b>2.【体力測定とトレーニングの意義】</b> 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。				
予習	体力測定の要素と方法、またトレーニングの意義について理解する。			約2時間
復習	体力測定の要素と方法、またトレーニングの意義について理解を深める。			約2時間
<b>3.【健康づくりのための運動】</b> 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。				
予習	健康づくりのための運動について種類・方法と必要性を理解する。			約2時間
復習	健康づくりのための運動について種類・方法と必要性を理解を深める。			約2時間
<b>4.【スポーツとエネルギー代謝】</b> アスリートのトレーニング方法の中で、エネルギー代謝について理解する。エネルギー供給機構を考えた上での、競技種目にあったトレーニングを理解する。				
予習	スポーツとエネルギー代謝(供給機構)について理解する。			約2時間
復習	スポーツとエネルギー代謝(供給機構)について理解を深める。			約2時間
<b>5.【青年期直前と高齢者の運動】</b> 各年齢特有の事柄を理解し、子供のための適切な身体活動プログラムを学ぶ。高齢者の健康に対するエクササイズの有用性を理解し、エクササイズのガイドラインについて学ぶ。				
予習	青年期直前の子どもと高齢者の運動の意義や注意事項について理解する。			約2時間
復習	青年期直前の子どもと高齢者の運動の意義や注意事項について理解を深める。			約2時間
<b>6.【コンディショニング概論】</b> 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、そのためのペ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。				
予習	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の意義について理解する。			約2時間
復習	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の意義について理解を深める。			約2時間
<b>7.【アスレティックリハビリテーション概論】</b> 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。				
予習	スポーツにおける外傷・傷害とそれに対するアスレティックリハビリテーションについて理解する。			約2時間
復習	スポーツにおける外傷・傷害とそれに対するアスレティックリハビリテーションについて理解を深める。			約2時間
<b>8.【テーピング概論】</b> 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。				
予習	テーピングの目的やその効果について理解する。			約2時間
復習	テーピングの目的やその効果について理解を深め、実践する。			約2時間

○授業計画	科目名	スポーツ医学 (Sports Medicine)	授業コード	E037951
担当教員 堀 仁史、長野 政康、松元 義人、石井 聡、池邊 淑子				
学修内容				
<b>9.【生活習慣病とスポーツ】</b> アスリートと一般人の生活習慣病の及ぼす影響を理解し、予防のための包括的な対策を学ぶ。 生活習慣病予防のためのエクササイズについて理解する。				
予習	生活習慣病とその予防のためのエクササイズの意義や種類について理解する。			約2時間
復習	生活習慣病とその予防のためのエクササイズの意義や種類について理解を深める。			約2時間
<b>10.【栄養と代謝に問題を抱えるクライアント】</b> 栄養と代謝に問題のある人の指導法を学ぶ。 肥満、体重過多、高脂血症、摂食障害、糖尿病の適切なエクササイズを理解し、生活習慣の変容法(行動変容)について理解する。				
予習	栄養と代謝に問題のある人と行動変容の重要性について理解する。			約2時間
復習	栄養と代謝に問題のある人と行動変容の重要性について理解を深める。			約2時間
<b>11.【健康増進・スポーツにおけるメディカルチェックの必要性】</b> 健康増進に向けたメディカルチェックの必要性を理解し、健康増進のためのガイドラインについて学ぶ。 スポーツ選手のメディカルチェックの必要性を理解し、健康管理を学ぶ。				
予習	健康づくりやアスリートのメディカルチェックの重要性と意義について理解する。			約2時間
復習	健康づくりやアスリートのメディカルチェックの重要性と意義について理解を深める。			約2時間
<b>12.【整形外科的疾患や傷害を有するクライアントとリハビリテーション①】</b> 一般人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。 起こり得る障害のタイプを識別し、リハビリテーションに活かす。				
予習	整形外科的疾患や傷害とそのリハビリテーションによる処置について理解する。			約2時間
復習	整形外科的疾患や傷害とそのリハビリテーションによる処置について理解を深める。			約2時間
<b>13.【整形外科的疾患や傷害を有するクライアントとリハビリテーション②】</b> 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。 起こり得る障害のタイプを識別し、リハビリテーションに活かす。				
予習	整形外科的疾患や傷害とそのリハビリテーションによる処置について理解する。			約2時間
復習	整形外科的疾患や傷害とそのリハビリテーションによる処置について理解を深める。			約2時間
<b>14.【心臓血管系疾患および呼吸器系疾患を有するクライアント】</b> 高血圧、心筋梗塞、脳血管障害、末梢血管疾患、ぜんそく、および運動誘発性喘息における病態生理学と危険因子について理解する。 これらクライアントのQOLを向上させるエクササイズを理解する。				
予習	心臓血管系および呼吸器系疾患の内容とこれらを有する人のQOL向上のためのエクササイズを理解する。			約2時間
復習	心臓血管系および呼吸器系疾患の内容とこれらを有する人のQOL向上のためのエクササイズを理解を深め			約2時間
<b>15.【健康づくりと運動プログラム】</b> 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。				
予習	兼神津・栗運動のプログラムデザインについて理解する。			約2時間
復習	兼神津・栗運動のプログラムデザインについて理解を深めする。			約2時間
<b>16. 期末試験</b> 試験				
予習				
復習				