

2007 年度

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                     |                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <p>科目名</p> <p>スポーツ障害と予防<br/>(後期集中)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>対象学科・学年 人間社会学部<br/>人間社会学科2回生</p> | <p>担当者</p> <p>西牧 謙吾</p>            |
| <p>授業テーマ</p> <p>身体活動能力の限界とスポーツ外傷・障害発生の接点について</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                     |                                    |
| <p>授業の概要と目標</p> <p>スポーツ外傷・障害はコンタクトスポーツにしばしばみられた捻挫、肉ばなれ、打撲、骨折などの「急性」の損傷の診断と治療が焦点となっていた。最近はフィットネスやレクリエーションスポーツが爆発的な人気を呈し、比較的新しい損傷のカテゴリーである「使いすぎ」・「慢性」の損傷が特徴となってきた。これは一回だけの外傷によるのではなく、身体のある部分に対する繰り返しストレスによって引き起こされる。これら急性や慢性のスポーツ外傷・障害の予防知識を理解し、競技スポーツ選手やフィットネス愛好家が生涯にわたり運動を安全で効果的に取り組める情報を提供する講義となる。スポーツ指導者は運動の目的を安全かつ有効に実現させるため、身体活動能力の限界と外傷・障害発生の接点がどこにあるのかを理解しなくてはならない。</p>                                                                                                                                |                                     |                                    |
| <p>評価方法</p> <p>試験で評価<br/>出席も重視</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                     |                                    |
| <p>テキスト</p> <p>健康運動実践指導者用テキスト<br/>スポーツ現場の応急処置</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>著者<br/>健康・体力づくり事業財団<br/>中嶋寛之</p> | <p>出版社<br/>南江堂<br/>NAP Limited</p> |
| <p>参考書</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>著者</p>                           | <p>出版社</p>                         |
| <p>授業スケジュール・内容</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1：スポーツ障害の概念</li> <li>2：スポーツ外傷の基礎知識</li> <li>3：スポーツ障害の基礎知識</li> <li>4：スポーツの内科的障害</li> <li>5：運動中止の判断</li> <li>6：アスレティック・テーピング・キネシオテーピング</li> <li>7：スポーツマッサージ、アイシングとクライオセラピー</li> <li>8：内科的メディカルチェック、スポーツ整形外科的メディカルチェック</li> <li>9：部位別スポーツ外傷・障害と予防① 頭部、頸部、顔面</li> <li>10：部位別スポーツ外傷・障害と予防② 腰椎</li> <li>11：部位別スポーツ外傷・障害と予防③ 肩、上肢</li> <li>12：部位別スポーツ外傷・障害と予防④ 骨盤、下肢</li> <li>13：アスレティック・リハビリテーションの実際</li> <li>14：スポーツ復帰の時期と方法</li> <li>15：試験</li> </ol> |                                     |                                    |