

2009年度

科目名	スポーツ障害と予防				
担当教員	井原 義二				
配当	人社2			コード	41380
開期	後期	講時	木曜日1限 木曜日2限	単位数	2
授業テーマ	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				
目的と概要	<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。最近で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。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>				
成績評価法	試験で評価				
テキスト	健康運動指導士養成講習会テキスト / 健康・体力づくり事業財団 / 株式会社社会保険研究所 スポーツ現場の応急処置(購入の必要はない) / 中嶋寛之 / NAP Limited				
参考書					
履修に 当たっての 注意・助言					
講義計画					
1: スポーツ障害の概念 2: スポーツ外傷の基礎知識 3: スポーツ障害の基礎知識 4: 内科的障害と予防(1) 5: 内科的障害と予防(2) 6: 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 7: 外科的傷害 頭部 8: 外科的傷害 脊椎 9: 外科的傷害 上肢 10: 外科的傷害 下肢(膝を含む) 11: アスレティック・リハビリテーションの実際 12: アスレティック・テーピング・キネシオテーピング 13: スポーツマッサージ、アイシングとクライオセラピー 14: スポーツ復帰の時期と方法 15: 総括					