

2010年度

科目名	スポーツ障害と予防		
担当教員	島津 晃		
配当	人社2	コード	41360
開期	後期	講時	木曜日1限
		単位数	2
授業テーマ	内科的スポーツ障害と(整形)外科的スポーツ傷害について学ぶ。		
目的と概要	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の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。		
成績評価法	授業取り組み姿勢(30%)、毎回の授業終了時提出課題(30%)、まとめとしての考査(40%)を含めた総合評価。		
テキスト	健康運動指導士養成講習会テキスト上巻(財団法人健康・体力づくり事業財団)		
参考書	必要に報じ紹介する。		
履修に当たっての注意・助言	積極的な受講を期待する。授業中の私語は慎むように。		
講義計画			
1 : 内科的急性スポーツ障害 (1)      スポーツに関連した突然死の現況 2 : 内科的急性スポーツ障害 (2)      スポーツに関連した突然死の機序、予防 3 : 内科的急性スポーツ障害 (3)      熱中症、急性アナフィラキシーショック、過換気症候群 4 : 内科的慢性スポーツ障害 (1)      スポーツ選手の貧血 5 : 内科的慢性スポーツ障害 (2)      オーバートレーニング症候群① 6 : 内科的慢性スポーツ障害 (3)      オーバートレーニング症候群② 7 : 内科的スポーツ障害のまとめ  8 : 外科的スポーツ傷害 (1)          肩の機能解剖、外傷・障害 9 : 外科的スポーツ傷害 (2)          肘の機能解剖、外傷・障害 10 : 外科的スポーツ傷害 (3)          手関節の機能解剖、外傷・障害 11 : 外科的スポーツ傷害 (4)          手・指の機能解剖、外傷・障害 12 : 外科的スポーツ傷害 (5)          下肢の障害の疫学、膝・足関節の機能解剖、外傷・障害 13 : 外科的スポーツ傷害 (6)          スポーツ外傷後のリハビリテーション 14 : 外科的スポーツ傷害 (7)          スポーツによる脊椎・頸椎・胸腰椎の傷害 15 : 外科的スポーツ傷害のまとめ			