

科目名	スポーツ医学特講	担当者	ホ テ ヤ 布袋屋 浩	期間	通年	単位数	4
-----	----------	-----	----------------	----	----	-----	---

【科目概要】

目 的	本講座は、スポーツ医学の基礎的知識の修得により、スポーツ活動中に多いケガや病気について理解を深めることで、これらの対処法や予防法を身に付け、そして競技力向上に役立てるために、自分なりの視点から論ずることができるようになることを目的とする。さらに、近年の平均寿命の延長とともに要介護者の急激な増加といった社会的問題に対する解決策の一つとして、ロコモティブシンドロームについて理解し、スポーツ医学の知識を応用することで運動器の障害をいかに予防し健康で長生きするか、すなわち健康寿命をどうやって延ばすかを考える。		
到達目標	【一般目標（GIO）】 問題発見・解決力：スポーツにおける諸問題の課題解決のために、スポーツ医学の知識を理解し、スポーツ現場における問題解決方法を修得し、具体的な解決策を提案する能力を身につける。 【行動目標（SBOs）】 ①スポーツ医学の基礎的な知識を身につける。（知識・想起） 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列挙できる（知識・問題解決） 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列挙できる。（知識・解釈） ④ロコモティブシンドロームについて理解し、その対処法を説明できる。（知識・問題解決） 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方法論を説明することができる。（知識・問題解決）		
学修方略 （方法）	【アクティブラーニングの有無・学修媒体等】 図書館やインターネットを利用した自立的な参考文献の調査や、フィールドワークによりレポートを作成する。 【学修方略（LS）と学修時間】 1つのレポート作成にあたり、テキストや参考図書を基に、スポーツ医学の分野において興味のあることを自分自身で題材に取り上げ、その題材に関する必要な文献の検索を行い(20 時間)、それに対する考え方をレポートとしてまとめる（10 時間）。Manaba-Folio への提出・再提出のやりとりは20 時間以上を目安とする。		
スケジュール	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。いずれの課題も学事歴で定められた日までに最終稿を提出する。 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。いずれの課題も学事歴で定められた日までに最終稿を提出する。		
成績評価	種 別	割合	評価基準
	レポート	80%	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、およびレポートの構成や記載方法、図・表の活用方法、引用文献の記載方法等を評価する。
	観察記録	20%	レポート作成に関する Manaba-Folio への提出・再提出のやりとり状況や態度などを評価する。
履修者への要望	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について課題を見つけ、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。そして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興味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。 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。 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。 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。 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。		

【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
	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．
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	リポート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． 留意点： 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	(1)奥水健治著 『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） 著者名： ISBN:978-4-583-10213-9 1,600円+税 教材名： (2)中村耕三著 『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	『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	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，運動器の障害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． 留意点： 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 1

第 1 回	教材の学修と、本科目の課題の理解
第 2 回	課題として取り上げる題材（疾患）の検討
第 3 回	基本教材 1 の学修；「スポーツにおけるケガや故障（スポーツ外傷・スポーツ障害）の定義を理解する
第 4 回	基本教材 1 の学修；腰・膝・肩など頻度の高い部位におけるスポーツ外傷・障害について学修
第 5 回	基本教材 1 の学修；成長期に特有のスポーツ外傷・障害について学修
第 6 回	基本教材 1 の学修；中高年期特有のスポーツ外傷・障害について学修
第 7 回	基本教材 1 の学修；課題 1 として取り上げた題材について（スポーツ全般）学修
第 8 回	レポート課題 1：初稿の作成
第 9 回	レポート課題 1：添削指導に対する修正稿の作成
第 10 回	レポート課題 1：最終稿の作成
第 11 回	基本教材 1 の学修；課題 2 として取り上げた題材について（自身の専門とする、あるいは特に関心のあるスポーツにおけるスポーツ外傷・障害）
第 12 回	レポート課題 2：初稿の作成
第 13 回	レポート課題 2：添削指導に対する修正稿の作成
第 14 回	レポート課題 2：最終稿の作成
第 15 回	レポート課題 1・2 を通じた、本課題に関する全体的な理解の検証

基本教材 2

第 1 回	教材の学修と、本科目の課題の理解
第 2 回	課題として取り上げる題材の検討
第 3 回	基本教材 2(1) の学修；一時救急処置，心臓突然死について学修
第 4 回	基本教材 2(1) の学修；心肺蘇生の手順，AED 使用手順について学修
第 5 回	関連する文献の検索とその内容の学修
第 6 回	レポート課題 1：初稿の作成
第 7 回	レポート課題 1：添削指導に対する修正稿の作成
第 8 回	レポート課題 1：最終稿の作成
第 9 回	基本教材 2(2) の学修；平均寿命と健康寿命について学修
第 10 回	基本教材 2(2) の学修；ロコモティブシンドロームの概念，運動器の障害について学修
第 11 回	関連する文献の検索とその内容の学修
第 12 回	レポート課題 2：初稿の作成
第 13 回	レポート課題 2：添削指導に対する修正稿の作成
第 14 回	レポート課題 2：最終稿の作成
第 15 回	レポート課題 1・2 を通じた、本課題に関する全体的な理解の検証