



タイトル「**2024年度スポーツ科学部(公開用)**」、フォルダ「**スポーツ科学部**」
シラバスの詳細は以下となります。



科目ナンバー	SSCS2310		
科目名	スポーツ医学の基礎		
担当教員	布袋屋 浩		
対象学年	2年,3年,4年	開講学期	後期
曜日・時限	金 2		
講義室	1501	単位区分	選
授業形態	講義	単位数	2
科目大分類	専門科目		
科目中分類	専門基礎		
科目小分類	専門基礎		
科目の位置付け（開発能力）	■ D Pコード 学修のゴールを示すディプロマポリシーとの関連 D P 1－E 学識・専門技能 スポーツ生理学分野にかかる理論知と実践知を獲得し利用することができる。 D P 4－I 理解力・分析力 文章表現、数値データを適切に扱いつつ、情報の収集と取捨選択、分析と加工を有効かつ円滑に行い、課題の解決につなげることができる。 ■ C Rコード 学修を通じて開発するマインドセット・ナレッジ・スキルを示すコモンルーブリック（C R）との関連 E 1 学識と専門技能（75%） I 1 理解・分析と読解（25%）		
教員の実務経験	整形外科医師として、および各種競技スポーツのチームドクターとしての経験から、教科書や文献を読むだけでは得られない知識や体験談を交えながら、授業を現実的な視点で勤めていきます。（13回を除く全回）		
成績ターゲット区分	■成績ターゲット 能力開発目標ステージとの対応 2 進期期 ～ 3 発展期		
科目概要・キーワード	本講義では、スポーツ医学の基礎知識を学び、その概要を理解します。特に様々なスポーツ活動によって生じる多くの発生要因から、競技場面における内科学的問題及び整形外科的問題を捉え、それらに対する予防（リコンディショニングとコンディショニング）と治療について、資料・視聴覚教材等を用いて学習し、自身の自己管理能力向上を図ることに役立てる能力を養います。またスポーツ現場での実践例を交えながら、高齢者や子どものスポーツ活動に伴う外傷・障害も取り上げます。授業形態は講義形式により行います。なお、対応するコンピテンスに基づいた効果的な授業方法として、または各授業を補完・代替するため、オンライン授業を一部取り入れる場合があります。 ■キーワード スポーツ医学、スポーツ外傷・障害、成長期スポーツ障害、内科的スポーツ障害		
授業の趣旨	■副題 スポーツ医学の基礎的知識を修得し、スポーツ活動中に多いケガや病気、すなわちスポーツ外傷・障害について理解を深めましょう。 ■授業の目的 スポーツ外傷、スポーツ障害に関する知識を深めることで、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します。 ■授業のポイント スポーツ生理学の基礎および機能解剖学の基礎的知識を整理しておくことが重要です。		

総合到達目標	■スポーツ医学の基礎知識を競技力向上に役立てるために、スポーツにおけるケガや故障、すなわちスポーツ外傷、スポーツ障害について説明できる。 ■アスリートおよびスポーツ指導者として知っておくべきスポーツ医学の基礎的知識を修得し、適切な対応ができる能力を身に付け、実践に応用できるようになる。 ・スポーツ活動中に多いスポーツ外傷・障害について、その原因や病態、対処法および予防法に関する知識を深め、説明できる。(第1,2,6-11,13,15回) ・加齢現象、生活習慣病およびロコモティブシンドロームの特徴とその予防運動について説明できる。(第3,4回) ・女性アスリートの諸問題について説明できる。(第5回) ・アスリートに多い内科的スポーツ障害について説明できる。(第14回) ・発育発達期の運動器系(骨、靱帯、筋、腱)の特徴や、成長期のスポーツ傷害・疾病の特徴を正しく理解し、またそれぞれの予防、対処法の解説ができる。(第12回)	
成績評価方法	■レポート(70%)：適用ルーブリック E1・I1 (評価の観点) 授業内容の理解度を図ります。 (フィードバック方法) 授業時間中に解説を行います。 ■リアクションペーパー(30%)：適用ルーブリック E1・I1 (評価の観点) 授業の内容を踏まえて理論立てて明確に説明できるかを評価します。 (フィードバック方法) 後日個別に対応します。	
履修条件	救急処置法(SSCS2322)、スポーツ生理学の基礎(SSCS2310)、機能解剖学の基礎(SSCS2311)を履修していることが望ましい。	
履修上の注意点	特にありません。	
授業内容	回	内容
	1	①授業テーマ ガイダンス ②授業概要 担当教員の整形外科医師として、および各種スポーツ競技のチームドクターとしての経験を踏まえた授業の概要、目的、進め方や評価の方法などについて説明を行います。 ③予習(120分) シラバスの内容をよく確認し、教科書を入し範囲を確認する。 ④復習(120分) 授業内容を確認して、自分の学習計画と他の履修科目との関係について検討する。
	2	①授業テーマ スポーツ外傷・障害の基礎知識 ②授業概要 担当教員の整形外科医師として、および各種競技スポーツのチームドクターとしての経験に基づいた講義を踏まえて、スポーツによるケガの頻度と傾向、発生状況なども含めて、スポーツ外傷およびスポーツ障害の特徴(E1,I1)を説明できる。 ③予習(120分) 公認スポーツ指導者養成テキストⅠ-4-3p83-85、Ⅲ-7-3-1 p 186-187、JATI [理論編] p136-1を読んでおく。 ④復習(120分) 一般的に頻度の高いスポーツ傷害を調査し、過去の自身のスポーツ外傷・障害についてもまとめておく。
	3	①授業テーマ 高齢者のスポーツ医学・ロコモティブシンドロームについて ②授業概要 担当教員の整形外科医師としての経験に基づいた講義を踏まえて、高齢者の運動器の障害やロコモティブシンドロームについて(E1,I1)説明できる。 ③予習(120分) JATI [理論編] p 144加齢に伴うスポーツ傷害とその予防を読み、ロコモティブシンドローム、変形性膝関節症について調べておく。 ④復習(120分) 授業内容を確認して、自分なりにまとめておく。
	4	①授業テーマ スポーツと健康、生活習慣病とその予防、運動処方 ②授業概要 担当教員の医師としての経験に基づいた講義を踏まえて、健康の定義、喫煙とスポーツ、肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病について(E1,I1)説明できる。 ③予習(120分) JATI [理論編] p126-135：生活習慣病、公認スポーツ指導者養成テキストⅠ-4-1p72-75、Ⅲ-7-2-3p183-185を読んでおく。 ④復習(120分) 生活習慣病とスポーツについて自分なりにまとめておく。
	5	①授業テーマ 女性アスリートと月経 ②授業概要 担当教員のスポーツドクターとしての経験に基づいた講義を踏まえて、女性特有の現象である月経とスポーツとの関係、特に運動性無月経などについて、スポーツ医学的観点からの対応について説明できる(E1,I1)。 ③予習(120分) 事前配付資料を熟読しておく。 ④復習(120分) 講義内容を振り返り、女性アスリートと月経に関する諸問題について自分なりにまとめておく。
	6	①授業テーマ 上肢のスポーツ外傷・障害 ②授業概要 担当教員の整形外科医および各種競技スポーツのチームドクターとしての

	経験に基づいた講義を踏まえて、スポーツ活動中に多い上肢の外傷および障害について(E1,I1)説明できる。 ③予習(120分) 公認スポーツ指導者養成テキスト I-4-3p86、Ⅲ-7-3-3p188-189、JATI [理論編] p12-25:2機能解剖1節:上肢、p138-139②肩③肘④手関節の傷害を読んでおく。 ④復習(120分) 上肢の主なスポーツ外傷・障害に関して自分なりにまとめておく。
7	①授業テーマ 投球障害肩・投球障害肘 ②授業概要 担当教員のプロ野球チームドクターとしての経験に基づいた講義を踏まえて、野球肩や野球肘などの投球動作に起因した肩関節および肘関節の障害に関する学識(E1,I1)を深め、正しい投球動作(E1,I1)について説明できる。 ③予習(120分) 公認スポーツ指導者養成テキスト I-4-3p86、Ⅲ-7-3-3p188-189、JATI [理論編] p12-25(1)上肢、p138②肩③肘の傷害を読んでおく。 ④復習(120分) 野球肩、野球肘および正しい投球フォームについて自分なりにまとめておく。
8	①授業テーマ 下肢のスポーツ外傷・障害 ②授業概要 担当教員の整形外科医・チームドクターとしての経験に基づいた講義を踏まえて、大腿部の肉ばなれ、Osgood病とジャンパー膝など、非常に発生頻度の高い下肢のスポーツ外傷・障害(E1,I1)についての理解を深め、その対応及び予防法を説明できる。 ③予習(120分) 公認スポーツ指導者養成テキスト I-4-3p86-87、Ⅲ-7-3-5p190-192、JATI [理論編] p35-57機能解剖3節:下肢,p140-144下肢のスポーツ傷害を読んでおく。 ④復習(120分) 下肢の主なスポーツ外傷・障害に関して自分なりにまとめておく。
9	①授業テーマ 膝の靭帯損傷・半月板損傷 ②授業概要 担当教員の整形外科医・チームドクターとしての経験に基づいた講義を踏まえて、スポーツ外傷のうち、手術を要し長期離脱を余儀なくされることが多い膝関節靭帯損傷・半月板損傷について(E1,I1)説明できる。 ③予習(120分) 公認スポーツ指導者養成テキスト I-4-3p86-87、Ⅲ-7-3-5p190-192、JATI [理論編] p35-57機能解剖3節下肢,p140⑦膝関節の傷害を読んでおく。 ④復習(120分) 膝の靭帯・半月板損傷に関して自分なりにまとめておく。
10	①授業テーマ スポーツと腰痛 ②授業概要 担当教員の整形外科医・チームドクターとしての経験に基づいた講義を踏まえて、スポーツ選手にとって長期離脱を余儀なくされる腰痛のうち、特に腰椎椎間板ヘルニアと腰椎分離症について、その病態および治療、予防法を説明できる(E1,I1)。 ③予習(120分) 公認スポーツ指導者養成テキスト I-4-3p86、Ⅲ-7-3-4p189-190、JATI [理論編] p26-34機能解剖2節:脊柱と胸郭、p139⑤腰部の傷害を読んでおく。 ④復習(120分) 腰痛の原因となる疾患について自分なりにまとめておく。
11	①授業テーマ 疲労骨折 ②授業概要 担当教員の整形外科医・チームドクターとしての経験に基づいた講義を踏まえて、スポーツ選手にとって長期離脱を余儀なくされる疲労骨折について、その病態および特徴、治療、予防法を説明できる(E1,I1)。 ③予習(120分) 事前配付資料を確認し、競技種目別の疲労骨折について調べて考察する。 ④復習(120分) 講義内容を振り返り、自分なりにまとめておく。
12	①授業テーマ 発育発達期に多いケガや病気 ②授業概要 担当教員の整形外科医師としての経験に基づいた講義を踏まえて、発育発達期の運動器系(骨、靭帯、筋、腱)の特徴や、成長期のスポーツ傷害・疾病の特徴を正しく理解し(E1,I1)、またそれぞれの予防、対処法(E1,I1)を説明できる。 ③予習(120分) 事前配付資料、公認スポーツ指導者養成テキスト I-7-③ p135-141、JATI [理論編] p144成長期に多いスポーツ傷害とその予防を読んでおく。 ④復習(120分) 授業内容を確認し、成長期のスポーツ外傷・障害に関して自分なりにまとめておく。
13	①授業テーマ 理解度確認 ②授業概要 これまで学修してきたスポーツ医学の基礎的知識の確認とともに授業内レポートとして理解度確認テストを行います(E1,I1)。 ③予習(120分) 今までの講義内容および教科書を読み直し、各回のテーマに関する知識を整理し自分の考えも含めて論じられるように準備する。 ④復習(120分) 試験の内容を振り返り、スポーツ医学の基礎に関する知識の再検証をしておく。
14	①授業テーマ スポーツ活動中に多い内科的障害 ②授業概要 担当教員のスポーツドクターとしての経験に基づいた講義を踏まえて、ア

	スリートの内科的障害について説明できる(E1,I1)。 ③予習(120分) 事前配付資料を確認し、ウイルス感染、風邪、免疫について調べておく。 ④復習(120分) スポーツ活動中に多い内科的障害に関して自分なりにまとめておく。 ①授業テーマ まとめ ②授業概要 これまで学習してきたことを総括するとともに確認テストの解説をします。 15 ③予習(120分) 今までの講義内容および教科書を読み直し、各回のテーマに関する知識を整理し自分の考えも含めて論じられるようにしておく。 ④復習(120分) まとめおよび今までのテストの内容を振り返り、スポーツ医学の基礎に関する知識を再検証するとともに今後の学習計画を考える。
関連科目	スポーツ医学演習 (SSCS3615)、アダプテッド・スポーツ演習 (SSCS3616)、ドーピング論 (SSCS3304)
教科書	JATI認定トレーニング指導者テキスト [理論編] p126～160 ISBN : 978-4-469-26947-5
参考書・参考URL	日本スポーツ協会 公認スポーツ指導者養成テキストⅠ (p72～87、p135～141) 日本スポーツ協会 公認スポーツ指導者養成テキストⅢ (p178～192、p211～214) スポーツ指導者のためのスポーツ医学,南江堂; 改訂第2版 (2009/10)ISBN-10:4524240349 ¥3,456 日本スポーツ協会 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト③スポーツ外傷・障害の基礎知識 日本スポーツ協会 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト④健康管理とスポーツ医学
連絡先・オフィスアワー	■連絡先：開講時に告知します。 ■オフィスアワー：開講時に告知します。 それ以外の時間についてはメール等でアポイントをとればラーニングセンターや研究室等で対応します。
研究比率	

