

スポーツ医学		講義	教授 大森 肇	
科目カテゴリー	救急救命士コースの専門基礎分野科目 柔道整復師コースの専門基礎科目	科目ナンバリング	13321201 12311204	

### 1. 授業のねらい・概要

スポーツ医学の応用性は幅広い。本授業では、その中でも生活習慣病等の予防・治療およびスポーツパフォーマンス向上の観点からスポーツ医学における諸問題に言及し、理解を深めることをねらいとする。

### 2. 授業の進め方

パワーポイントによるプレゼンテーション、配布資料、板書等により授業を展開する。

### 3. 授業計画

1. ガイダンス	10. 運動に伴う疲労の生理的合目的性
2. スポーツ医学とは何か	11. 長時間の高強度間欠的運動に伴う中枢疲労とそのメカニズム
3. 本授業におけるスポーツ医学の観点 (疾病の予防・治療, スポーツパフォーマンスの向上)	12. 長時間走行時の筋痛・筋損傷・酸化ストレスの増加
4. 体力測定・健康・運動の関係	13. 長時間走行時の筋損傷とパフォーマンスの関係
5. 健康の維持・増進と運動処方	14. レジスタンストレーニングに伴う筋痛・筋損傷に及ぼす栄養摂取の効果
6. 生活習慣病	15. まとめ
7. 生活習慣病と運動療法	
8. 適度な運動による生理的・心理的ストレス軽減効果	
9. 加齢による認知機能の低下とストレスに及ぼす軽運動介入の効果	

### 4. 準備学修（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間

各テーマについて予習し、理解のための基盤を作っておくこと（30分）。復習時に講義内容を改めて整理し、理解が不十分な部分は自ら調べを深め、疑問点を次回のショートレポートで質問できるようにまとめておくこと（30分）。

### 5. 課題（試験やレポート等）に対するフィードバックの方法

毎回の授業冒頭において、前回のショートレポートで出された質問に答えることでフィードバックする。また、定期試験後に全体講評を掲示または一斉メールにてフィードバックする。

### 6. 授業における学修の到達目標

基本的な身体構造・機能を理解し、生活習慣病等の予防・治療およびスポーツパフォーマンス向上の観点からスポーツ医学における諸問題に触れ、理解を深めることを目標にする。

### 7. 成績評価の方法・基準

期末試験（70%）および受講態度（30%）を総合的に評価する。

### 8. テキスト・参考文献

資料を配布する。

### 9. 受講上の留意事項

私語、水分補給以外の飲食、授業内容に関する検索以外のスマホ・PC等の使用、睡眠りの4項目を禁止する。

### 10. 「実務経験のある教員等による授業科目」の該当の有無

該当しない。

**11. 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目との関連**

上記の「科目カテゴリー」欄の記載のとおり。