

| 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<br>柔道整復師コースの専門基礎科目 |    | 科目ナンバリング | 13321201<br>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、居眠りの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。