

## 医療とスポーツ

責任者・コーディネーター	人間科学科体育学分野 小山 薫 准教授		
担当講座・学科(分野)	人間科学科体育学分野		
担当教員	小山 薫 准教授、本多 好郎 非常勤講師、高橋 健 非常勤講師、豊澤 博幸 非常勤講師、内城 寛子 非常勤講師		
対象学年	1	区分・時間数	講義 21 時間
期間	前期		

### ・学習方針（講義概要等）

現在、日本人の平均寿命は男性80歳、女性86歳となり、超高齢社会・老老介護時代である。その背景には、①要介護者が2025年までには600万人以上になる。②廃用性委縮のため、加齢とともに転倒・骨折、要介護者が増加する。③平均寿命の延伸により、高齢者自身が介護にあたる割合が増加して、介護そのものが複雑化していく現状にある。このような現実を直視し、対策を考えることは、今後、医療に携わる者にとっては、大変重要なことである。本講義では、医療分野に必要な運動習慣やスポーツ習慣形成の方法、現場における人間関係づくり、スポーツにおける体力づくり（コーディネーショントレーニング、レクリエーション実習含む）など、健康寿命を延ばすためのプログラムについて総合的な角度から、医療を捉えることを学ぶ。

### ・教育成果（アウトカム）

医療における運動づくりやスポーツ活動における体力づくり（プログラム）など、身体活動の重要性を理解、実践できることを目標に掲げ、医療人として今後、医療現場に必要なコミュニケーション能力や運動プログラムなどの企画・立案などの行動力、健康観を会得できる。

### ・到達目標（SBO）

- 1.医療における運動・スポーツとの関わりが説明できる。
- 2.医療現場におけるチーム医療を説明できる。
- 3.医療現場におけるコミュニケーションスキルを説明、実践できる。
- 4.生涯スポーツライフにおけるファンクショナルトレーニングを説明できる。
- 5.生涯スポーツライフにおけるストレッチングを説明できる。
- 6.医療現場における自分軸を考え、実践してみる。
- 7.スポーツ活動における障害と外傷が起こる原因を考え、説明できる。
- 8.身体と心の問題としてのケガとスランプについて説明できる。
- 9.高齢者の運動器機能を把握し、体力測定へ活用できる。
- 10.高齢者の運動プログラムを立案作成できる。
- 11.高齢者の運動プログラムを実践できる。
- 12.疲労に対処するためのリラクゼーションを実践できる。
- 13.医療現場におけるジェンダーについて説明できる。
- 14.心の健康とハラスメントについて説明できる。

・ 講義日程

(矢) 東 206 2-D 講義室、体育館

月日	曜日	時限	講座(学科)	担当教員	講義内容
4/14	木	1	体育学分野	高橋 健 非常勤講師	高齢者の運動器の機能と体力測定
4/21	木	1	体育学分野	高橋 健 非常勤講師	高齢者の運動プログラム
4/28	木	1	体育学分野	高橋 健 非常勤講師	生活習慣病予防の運動プログラム
5/12	木	1	体育学分野	高橋 健 非常勤講師	ジュニア期の運動プログラム
5/19	木	1	体育学分野	高橋 健 非常勤講師	運動プログラムの実践
5/26	木	1	体育学分野	高橋 健 非常勤講師	疲労とリラクゼーション
6/2	木	1	体育学分野	本多 好郎 非常勤講師	日常生活におけるスポーツマンシップ
6/9	木	1	体育学分野	内城 寛子 非常勤講師	心の健康とハラスメント
6/16	木	1	体育学分野	豊澤 博幸 非常勤講師	各種トレーニングの特徴と使い分け①
6/23	木	1	体育学分野	豊澤 博幸 非常勤講師	各種トレーニングの特徴と使い分け②
6/30	木	1	体育学分野	豊澤 博幸 非常勤講師	メディカルチェックの実践とスポーツ障害の予防
7/7	木	1	体育学分野	本多 好郎 非常勤講師	医療現場におけるチームビルディング
7/14	木	1	体育学分野	内城 寛子 非常勤講師	女性アスリートが抱える身体的問題とジェンダー
7/21	木	1	体育学分野	内城 寛子 非常勤講師	健康増進政策とスポーツ振興

・ 教科書・参考書等

教：教科書 参：参考書 推：推薦図書

	書籍名	著者名	発行所	発行年
授業で配布する資料を使用する。				

・ 成績評価方法

- 1.レポート：80%
- 2.受講態度：20%

・ 事前学修時間

シラバスに記載されている次回の授業内容を確認し、図書館書籍を利用して事前学修（予習・復習）を行うこと。各授業に対する事前学修の時間は最低 30 分を要する。

・特記事項・その他

講義内容によっては体育館における実習を含むので、トレーニングウェア、体育館用シューズを準備すること。

・授業に使用する機器・器具と使用目的

使用区分	機器・器具の名称	台数	使用目的
講義	ノートパソコン(Sony VPCF118FJ)	1	講義資料作成・保管、プレゼン。