

## スポーツ障害論

2単位 (選択) 3年 (前期)

小原 繁・教授 / 人間文化学科

**【授業目的】** 運動に伴う関節や筋肉の障害について医師にかかる前にどのような対応や処置をとるのかを判断するための知識を学ぶ。そのために関節や筋肉の構造や靭帯の役割を学び、様々なスポーツや運動の場面でどのような障害が起こる可能性があるかについても学ぶ。またその予防法についても理解する。

**【授業概要】** 身体の構造と機能を理解し、スポーツによって起こる障害の理解と対応について学習する。

**【キーワード】** 骨, 筋, 関節, 靭帯, 炎症

**【到達目標】** 身体の動作と筋肉, 関節への負担の関係を理解できるようになる。スポーツ障害への応急処置ができるようになる。

**【授業計画】**

1. 骨の構造と機能
2. 筋の構造と機能
3. 靭帯の構造と機能
4. 炎症について
5. 足関節と周囲筋群の構造と機能と障害
6. 膝関節と周囲筋群の構造と機能と障害
7. 股関節と周囲筋群の構造と機能と障害
8. 手首の関節と周囲筋群の構造と機能と障害
9. 肘関節と周囲筋群の構造と機能と障害
10. 頸部や肩関節と周囲筋群の構造と機能と障害
11. 脊柱の構造と周囲筋群の機能および障害
12. 頭部打撲時の対応
13. スポーツ障害に対する救急処置
14. 障害を有しているときの運動・スポーツの在り方
15. 障害予防のための筋力トレーニングとストレッチング法
16. 試験と総括

**【成績評価】** 出席点 50%, 筆記試験 50%

**【再試験】** 再試験として筆記試験を行う。

**【教科書】** 資料を配付する

**【授業コンテンツ】** <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=220202>

**【連絡先】**

⇒ 小原 (088-656-7213, [obara@ias.tokushima-u.ac.jp](mailto:obara@ias.tokushima-u.ac.jp)) MAIL (オフィスアワー: 毎日午後4時15分～5時00分の間(但し会議の場合を除く))