

# スポーツ療法 (Sports therapy)

担当教員

准教授 長澤 吉則  
講師 沼尾 成晴

科目群	開講期	授業形態	単位数	必修等
人と文化	2年次 後期	講義 演習	1.5単位	選択

## 【概要】

スポーツや運動の実践は、身体機能・心理機能の改善に有用であることが広く知られている。このことから、疾患の予防・改善にスポーツや運動が応用され、スポーツ療法として定着してきた。スポーツ療法は、対象者の状態（疾患の有無、パーソナリティーなど）により適切に実施される必要がある。もし、適切に実施されない場合には、スポーツ療法が逆効果を生み出すことになりかねない。よって、スポーツ療法を実施する際には、スポーツや運動の方法（運動種目、強度、時間、頻度など）についての原則を踏まえた上で、対象者に適したスポーツや運動を提供することが求められる。そこで、本授業ではスポーツ療法の基礎および応用について学習する。具体的には、基礎的な理論（講義形式）を学習した後、その理論を基に実際のスポーツ療法の現場（演習形式）を体験し、討議を進める。

## 【授業の一般目標】

1. スポーツ療法を実施する際に必要とされる運動生理学的基礎知識を習得する。
2. スポーツ療法の現場を体験し、基礎知識の活用や対象者とのコミュニケーション能力を養う。
3. スポーツ療法のあり方について討議する。

## 【準備学習(予習・復習)】

生活習慣病やそれらに対する運動の効果について、特に復習を中心に学習をすすめて欲しい。

## 【学習項目・学生の到達目標】

No	学習項目	担当教員	学生の到達目標
1	スポーツ療法とは	長澤吉 沼尾	スポーツ療法の定義や現状を理解する
2	スポーツ療法の基礎	長澤吉 沼尾	スポーツ療法に必要な運動強度、時間、頻度などが設定できる
3	糖尿病・脂質異常症と運動	長澤吉 沼尾	糖尿病・脂質異常症に対する運動の効果とそれらに有する人に対するスポーツ療法の方法を学ぶ
4	高血圧と運動	長澤吉 沼尾	高血圧症に対する運動の効果とそれらに有する人に対するスポーツ療法の方法を学ぶ
5	虚血性心疾患と運動	長澤吉 沼尾	虚血性心疾患に対する運動の効果とそれらに有する人に対するスポーツ療法の方法を学ぶ
6	スポーツ療法の現場を学ぶ (スポーツ療法現場の体験、 討議、発表など)	長澤吉 沼尾	実際のスポーツ療法現場を体験し、対象者との対話方法などコミュニケーション能力を養う スポーツ療法の内容や対象者背景などを討議し、よりよいスポーツ療法のあり方を考察し、発表できる
7	同上	長澤吉 沼尾	同上
8	同上	長澤吉 沼尾	同上
9	同上	長澤吉 沼尾	同上
10	同上	長澤吉 沼尾	同上
11	同上	長澤吉 沼尾	同上
12	同上	長澤吉 沼尾	同上
13	同上	長澤吉 沼尾	同上
14	同上	長澤吉 沼尾	同上

	(書名)	(著者・編者)	(発行所)
教科書	指定しない		
参考書	リハビリスタッフに求められる薬・ 栄養・運動の知識 内部障害ケアの ために	上月正博 編集	南江堂

【成績評価方法・基準】

定期試験の成績を主とし、これに加えて出席等の平常点を加味して総合評価する。

【備考】(担当教員に対する質問等の連絡方法)

本授業は、体育実技とは異なり、受講者自身が運動・スポーツを実践する授業ではない。スポーツ療法を必要とする人々に対して、適切な指導ができるようになるための基礎的知識を習得する授業である。履修希望者はその点を理解し、受講することが必要である。

質問などは直接、講堂兼体育館2階長澤准教授室もしくは研究室2沼尾講師室に来るか、長澤 (ynaga@mb.kyoto-phu.ac.jp) もしくは沼尾 (numashige@mb.kyoto-phu.ac.jp) までメールで連絡すること。