スポーツ療法
(Sports therapy)

担当教員
准教授　長澤 吉則
助教　棚橋 嵩一郎

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取り組み方など（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.スポーツ療法の取り組みについて実際に体験し、基礎知識の応用・活用を進め実践能力を養う。
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)】

1～5回目の授業は講義であり、毎週、講義前に初回に配布する資料内の学習項目に関する箇所を60分程度講読すること。また、講義後、90分程度の講義内容の見直しを行い、復習をすすめること。

7～14回目は実習となり、実習後に課す課題についてレポートを作成し、提出すること。レポートは、実習内容の見直しを含め、120分程度を要する課題とする予定である。

【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 棚橋	☆スポーツ療法の定義や現状について説明できる。
2	スポーツ療法の基礎	長澤吉 棚橋	☆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 棚橋	☆糖尿病・脂質異常症に対する運動の効果とそれらを有する人に対するスポーツ療法の方法について説明できる。
4	高血圧と運動	長澤吉 棚橋	☆高血圧症に対する運動の効果とそれらを有する人に対するスポーツ療法の方法について説明できる。
5	虚血性心疾患と運動	長澤吉 棚橋	☆虚血性心疾患に対する運動の効果とそれらを有する人に対するスポーツ療法の方法について説明できる。
6	まとめと確認	長澤吉 棚橋	
7	スポーツ療法実施に必要な体力評価法１	長澤吉 棚橋	☆身体組成の測定（形態測定、インピーダンス法）を実践し、その方法および注意点について説明できる。
8	スポーツ療法実施に必要な体力評価法2	長澤吉 棚橋	☆トレッドミルもしくは自転車エルゴメータを利用した運動の方法・体力測定について説明できる。
9	スポーツ療法実施に必要な体力評価法3-1	長澤吉 棚橋	☆高齢者の体力測定を実践し、その方法および注意点について説明できる。
10	スポーツ療法実施に必要な体力評価法3-2	長澤吉 棚橋	☆高齢者の体力測定を実践し、その方法および注意点について説明できる。
11	スポーツ療法実施に必要な体力評価法4	長澤吉 棚橋	☆高齢者疑似体験セットを利用し、高齢者の体力測定の問題点や注意点について説明できる。
12	スポーツ療法の実践（個人スポーツ）	長澤吉 棚橋	☆個人スポーツ中の心拍数や消費カロリーから、運動強度の評価法について説明できる。

13	スポーツ療法の実践（集団スポーツ）	長澤吉 棚橋	☆集団スポーツ中の心拍数や消費カロリーから、運動強度の評価法について説明できる。
14	スポーツ療法の進め方	長澤吉 棚橋	☆様々な測定項目をもとにスポーツ療法のプログラム作成方法について説明できる。
15	総括・まとめ		

	(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】

中間試験（70%）、レポート（20%）、受講態度（10%）で総合評価する。中間試験の日程は授業時間内に指示する。

本授業は、1年次で受講した体育実技とは異なり、受講者自身の運動・スポーツ実践を主目的とした授業ではない。スポーツ療法を必要とする人々に対して、適切な指導（助言も含む）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。

【評価のフィードバック】

成績評価の講評については、合格発表以降、個別に対応する。