

**【授業の到達目標および概要】**

**授業のテーマ及び到達目標:** アスリートのコンディショニングやスポーツ外傷・障害予防において、医師・トレーナー・管理栄養士によるチーム医療が求められている。管理栄養士が実際にスポーツの現場に入って、アスリートのコンディショニングやスポーツ障害予防のための適切な栄養指導ができるようになることを授業の目的とする。

**授業の概要:** スポーツ傷害（外傷と障害）には性差がある。男性ではパフォーマンスが高いため、骨折などの大きな外力により発生する外傷が多く、女性では関節周囲に蓄積した脂肪が関節の脆弱性に関与していることや性ホルモンが関節動揺性を増加させることなどから、捻挫や靭帯損傷の頻度が高い。しかし女子スポーツ選手では、スリムな体型を造ることがパフォーマンスの向上に有利とする傾向がみられることから、ビタミンD不足や月経異常などに関連する低骨量の選手も多く、将来の骨粗鬆症を予防することも視野に入れる必要がある。女子スポーツ選手に特徴的な問題として三主徴（Low Energy Availability、無月経、骨密度低下）があり、特に骨量の問題は極めて重要である。本講義では、スポーツ傷害の性差と女子スポーツ選手の問題をとりあげ、女性において骨粗鬆症に関連する骨折を予防するための対策について、成長期、閉経前、閉経後および高齢期の年代別に、運動と栄養の面から考察する。

**【授業計画】**

- ① 運動器疾患について
- ② 骨粗鬆症とは（なぜ骨折するのか）
- ③ 骨粗鬆症に対する栄養および薬物による治療（ビタミンDの重要性）
- ④ 骨粗鬆症と運動・スポーツ
- ⑤ スポーツ傷害（外傷・障害）
- ⑥ 女性アスリートの骨粗鬆症
- ⑦ 総括およびフリーディスカッション（スポーツ医学全般）

**【授業外学習】**

履修者に対して事前に資料を配布するので、予習をしておくこと。

**【成績評価の方法・基準】**

授業への参加態度・質問に対する発言状況（20%）およびレポート提出（80%）により評価を行う。レポートについては、講義で取り上げた問題点について一つのテーマを選択し、最新の英文論文を参考にして作成する。

**【教科書】**

特になし

**【参考書】**

特になし

**【教材】**

適宜配布

**【備考】**

特になし