

2

公
認

アスレティックトレーナー
専門科目テキスト

安全・健康管理および
スポーツ外傷・障害の予防



JSPPO
Japan Sport Association

第1章	スポーツ現場における安全・健康管理および スポーツ外傷・障害予防の概念	
	▶ 1. スポーツ現場における安全・健康管理および スポーツ外傷・障害予防の概念	2
	1 スポーツ現場における安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害予防の意義	2
	2 スポーツ現場における安全管理	4
	3 安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害の予防を円滑に進めるための 組織と役割	7
	4 安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害予防における ICT や IoT の活用	8
第2章	スポーツ現場におけるスポーツ外傷・障害・事故・疾病 の実態	
	▶ 1. スポーツ現場におけるスポーツ外傷・障害・事故・疾病の実態	12
	1 重篤なスポーツ外傷・障害・事故の実態	12
	2 運動器のスポーツ外傷・障害の実態	15
	3 スポーツに関連する内科的疾患の理解と実態	17
第3章	各種要因が安全・健康管理に及ぼす影響	
	▶ 1. 各種要因が安全・健康管理に及ぼす影響	24
	1 環境的要因が安全・健康管理に及ぼす影響	24
	2 用具・防具・施設・設備が安全・健康管理に及ぼす影響	26
	3 生活習慣要因が安全・健康管理に及ぼす影響	29
	4 心理的要因が安全・健康管理に及ぼす影響	32
第4章	安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害予防における JSPO-AT の役割	
	▶ 1. 安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害予防に関連する組織体制	36
	1 スポーツ医・科学チームにおける JSPO-AT の役割	36
	2 組織がもつ力を効果的に発揮するためのポイント	37
	3 具体的に組織として注意すべき事項	37
	▶ 2. 安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害予防を実施するにあたり 把握すべき主な情報：対象者に関する理解	39
	1 対象者の特性の理解	39
	2 メディカルチェックによる医学的リスクの把握	42
	3 フィジカルチェックによる身体的・機能的特徴の把握	45
	4 トレーニング状況の把握	46
	5 コンディションの把握	50
	▶ 3. 安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害予防を実施するにあたり 把握すべき主な情報：環境に関する理解	55
	1 外的危険因子としてのスポーツ環境	55
	▶ 4. 安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害予防を実施するにあたり 把握すべき主な情報：競技・種目特性の理解	57
	1 競技特性を把握する目的と必要性	57
	2 競技特性把握にあたっての考え方および留意点	57

3	競技特性把握の方法および項目	58
4	競技特性把握のためのツール	58
5	競技特性の把握における JSPO-AT の役割	59
▶ 5.	重大事故発生に備えた対応	60
1	重大事故発生時における緊急時対応計画	60
2	重大事故発生時の救急対応に関連するスキルの習得と維持	64
3	重大事故後の検証と再発予防	66

第5章 健康管理

▶ 1.	健康管理	72
1	健康管理システムと JSPO-AT の役割	72
2	教育・啓発活動	74
3	アンチ・ドーピング	77
4	メンタルヘルス	79

第6章 スポーツ外傷・障害の予防

▶ 1.	スポーツ外傷・障害予防の考え方	84
1	スポーツ外傷・障害予防の4段階モデル	84
2	スポーツ現場への応用	85
▶ 2.	スポーツ外傷・障害の疫学調査と事例	87
1	スポーツ外傷・障害の疫学調査	87
2	スポーツ外傷・障害の疫学調査の実態1：海外における疫学情報	97
3	スポーツ外傷・障害の疫学調査の実態2：国内における疫学情報	101
▶ 3.	スポーツ外傷・障害の発症要因	104
1	外傷・障害につながるストレスと身体の変化	104
2	外傷・障害に作用する危険因子と発生機序	104
3	外傷・障害の発生機序となる誘発事象	104
4	外傷・障害の包括的な発生要因モデル	106
▶ 4.	スポーツ外傷・障害予防プログラムの立案と介入	109
1	予防プログラムの意義と必要性	109
2	予防プログラムの立案に向けた考え方とポイント	109
3	予防プログラムの実施に向けた考え方とポイント	112
▶ 5.	科学的根拠に基づいたスポーツ外傷・障害予防プログラムの実際	115
	学習の意義と目的	115
	発展的学習項目	
1	膝前十字靭帯損傷	115
	発展的学習項目	
2	足関節捻挫	125
	発展的学習項目	
3	肉ばなれ	130
	発展的学習項目	
4	投球障害	135

▶ 6. スポーツ外傷・障害に対する予防的手段	142
1 装具・防具	142
2 ストレッチング	145
3 テーピング	149
▶ 7. 再発予防を踏まえたスポーツ活動への復帰の考え方	166

第7章 安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害予防のための各種評価と情報の活用

▶ 1. 安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害予防に関するデータの理解と活用	172
▶ 2. メディカルチェックデータの理解と活用	174
1 内科的メディカルチェックの理解と活用	174
2 整形外科的メディカルチェックの理解と活用：頭頸部	185
3 整形外科的メディカルチェックの理解と活用：体幹	191
4 整形外科的メディカルチェックの理解と活用：上肢	197
5 整形外科的メディカルチェックの理解と活用：下肢	204
▶ 3. フィジカルチェックデータの理解と活用	209
1 フィジカルチェックデータを活用するための基礎知識	209
2 身体的特徴に関するデータの活用	211
3 身体機能に関するデータの活用	213

第8章 安全・健康管理およびスポーツ外傷・障害へ影響を及ぼしうる各種要因への対応

▶ 1. 性別	218
1 女性特有の問題	218
2 男性特有の問題	226
▶ 2. 年齢・特性	230
1 成長期	230
2 中高年・高齢者	234
3 障がい者	240
▶ 3. 感染症	245
1 呼吸器系感染症	245
2 血液感染症	245
3 皮膚感染症	246
4 眼感染症	248
5 基本的な感染症対策の考え方	249
6 海外遠征時の感染症対策	250
▶ 4. 環境	251
1 暑熱	251
2 寒冷	263
3 高地	265
4 落雷	267
5 特殊環境	269
6 大気汚染	271
7 時差	272
8 移動	277
9 海外遠征時の諸問題	279

▶ 5. 用具・防具, 設備	283
1 用具・防具	283
2 施設・設備	288
3 ウェア	293
4 シューズ	295
5 サーフェス	301
▶ 6. 競技・種目特性	306
1 動作特性からみた外傷・障害要因	306
2 身体要因への対応	309
3 外的負荷による疲労とコンディションへの対応	311
▶ 7. 予防・再発予防としての動作の見方	314
1 走動作	314
2 跳動作	324
3 方向転換動作	329
4 投球動作	339
5 打撃動作	347
6 泳動作	352
7 あたり動作	359
8 滑走動作	364
索引	371