

運動部活動指導ハンドブック 馬淵委員追加案

☆ **太文字** は、追記を検討しています(参考資料等を御教示いただけましたらありがたいです)
 ☆ **網掛け(黄色)** は、現行に記載済みです(更新すべき内容があれば訂正・追記)
 ☆ **斜文字及びその他** は、追記するか否かについて検討します(学校部活レベルで要or不要)

アンチ・ドーピング
トレーニングの原理・原則
 リカバリー
コンディショニング
 脳脊髄液減少症
女子運動部員の健康管理について
グッドコーチに向けた「7つの提言」
 スポーツメンタル

ジュニアスポーツの現状と展望
 子どもの体力・運動能力の現状とその背景
 近年の子どもの体力低下
 子どもの体力低下の要因
 体力・運動能力の二極化
 今後の展望
 一生涯の健康の礎としての体力・運動能力の視点から
 将来のトップアスリートを発掘・育成・強化する視点から

ジュニア期の発育発達と運動・スポーツ
 ジュニア期の発育
 発育のためのスポーツ
 発育に合わせた発達を促すトレーニング

ジュニアアスリートのメディカルチェック
 整形外科的メディカルチェック
 内科的メディカルチェック

ジュニア期のスポーツ外傷と障害
 ジュニア期のスポーツ外傷
 骨折
剥離骨折
 筋損傷(肉離れ)
 ジュニア期のスポーツ障害
 骨端症
 離断性骨軟骨炎
疲労骨折

ジュニア期に発生しやすいその他のスポーツ障害
 分裂膝蓋骨
 外脛骨
 ジンスプリント
ジュニア期のスポーツ外傷・障害と予防

ジュニアアスリートにおける救命救急の現状
 頭部外傷
 頭椎・頭髄外傷
 顔面外傷
 胸腹部外傷
 心臓震盪
 日常の備え

ジュニア期のメンタルトレーニングとこころの問題
特徴
バーンアウト(燃え尽き症候群)
摂食障害

ジュニアアスリートの栄養サポート
 ジュニア期の栄養・食事の重要性

ジュニアアスリートのためのテーピング
 適切な診断・治療をうける

学校部活動の実際
 部活動での体力要素のトレーニングの実施方法
 中学生と高校生のトレーニング方法の違い
 パフォーマンス測定と個別トレーニングメニュー作成

学校部活動での医療サポートの実際
 救急時の対応
 地域医療機関との連携
 勉強との両立
 部活動指導者がトレーナー的役割を担う