

# 目 次

巻 頭 言 .....	1
I. スポーツ障害・外傷の応急処置 .....	2
1. 応急処置の基本 .....	2
(1) 救命・救急処置の心得 .....	2
(2) 怪我（打撲、骨折、捻挫、肉離れなど）に対する応急処置 .....	4
2. きず（創傷） .....	4
3. 打 撲 .....	5
4. 関節が外れる（脱臼） .....	7
5. 関節をひねる（捻挫） .....	8
6. 骨 折 .....	9
7. 肉ばなれ .....	9
8. 熱中症 .....	10
9. 過換気症候群 .....	12
10. 溺 水 .....	13
そろえておきたい救急用品 .....	14
II. スポーツ選手の食生活 .....	15
1. スポーツにはなぜ栄養が大切なのか .....	15
2. スポーツで消費されるエネルギーはどのくらいか .....	16
3. スポーツ選手の食事と栄養 .....	19
(1) トレーニング期間中の食事 .....	19
(2) 合宿期の食事 .....	22
(3) 試合前後の栄養・食事のポイント .....	22
4. スポーツにおける水とミネラルの補給 .....	25
5. 外食や自炊をしているスポーツマンへのアドバイス .....	27
6. 貧血の予防（特に運動性貧血＝溶血性貧血） .....	32
7. スポーツと嗜好品 ― タバコ・アルコール .....	33
8. 女性アスリートへの配慮 .....	34
9. アンチ・ドーピング .....	35
III. 良いトレーニング、悪いトレーニング .....	38
1. 体力づくりとトレーニング .....	38
2. トレーニングの習慣をつけよう .....	39
3. オーバートレーニングに注意 .....	40
4. 年齢にあったトレーニングが大切 .....	41
5. トレーニング日誌をつけよう .....	42
6. 季節にあった服装と足になじんだシューズを .....	42
7. 適切な食事と運動・貧血対策 .....	43
8. ウォーミングアップのすすめ～ストレッチの重要性～ .....	44
9. ジョギングとランニングのちがい .....	45
10. 悪いトレーニング .....	45

11. 運動中「水を飲むな」はまちがい	46
12. 頑張りもほどほどに	47
13. スポーツ障害	47
14. 知っておきたい自分のからだ	48
15. 健康体操としてのストレッチング	49
16. 腹筋強化体操の正しいやり方	49
IV. 中高年のスポーツ	50
1. はじめに	50
2. 中高年の加齢に伴う変化と、健康維持・増進のための 望ましいスポーツのあり方（総論）	50
3. 健康維持・増進のための望ましいスポーツのあり方（各論）	51
4. 疾患予防のためのスポーツ（各論）	54
(1) メタボリックシンドローム	54
(2) ロコモティブシンドローム	56
(3) 身体活動不足について	56
5. 中高年のスポーツ外傷と障害	56
(1) アキレス腱断裂	56
(2) 足関節部の捻挫	57
(3) 上腕骨外上顆炎（テニス肘）	57
(4) ゴルフによる疲労骨折	58
(5) 膝の痛み	58
(6) 腰痛	59
(7) 中高年の共通要因	59
(8) 予防策	59
6. 中高年のスポーツとメディカル・チェック	59
V. 発育期のスポーツ	61
1. はじめに	61
2. 発育期の健康	62
3. 指導者の役割	64
4. 発育期のスポーツ障害・外傷とその予防	68
内科的分野	68
(1) 競技前のメディカル・チェックの重要性	68
(2) 過換気症候群	70
(3) 脱水症	71
(4) 鉄欠乏性貧血	72
整形外科的分野	74
(1) 発育期のスポーツ傷害（外傷・障害）	74
(2) 発育期の特徴	75
(3) 骨端症	76
(4) 疲労骨折	77