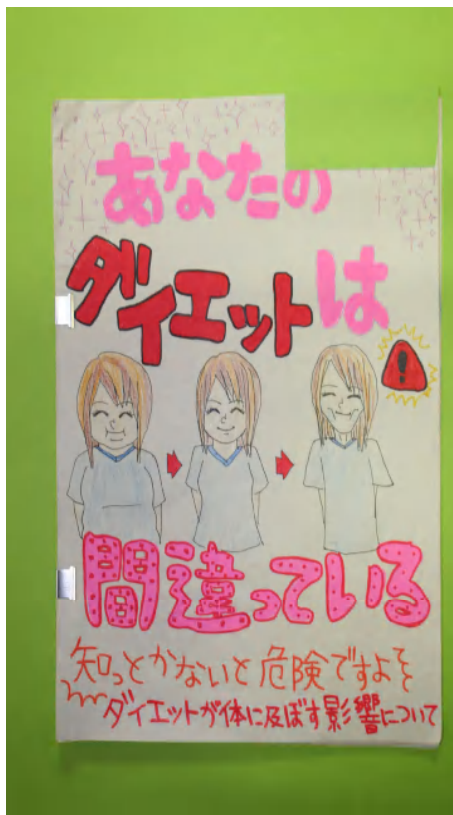
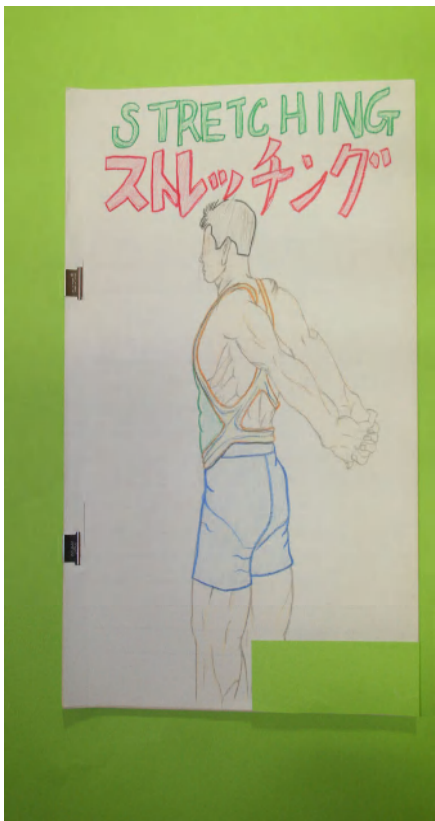


C-2 生徒作品 (レポート)

レポート作品例



目次

| | |
|------------------------|-----|
| はじめに | |
| I章 スポーツの健康管理 | P.~ |
| 1. 選手・健児自身の把握 | 1 |
| 2. トレーニング量の適正化 | 3 |
| 3. 運動には疲労や障害発生の危険性がある | 4 |
| 4. 運動後の回復促進の工夫 | 5 |
| 5. 栄養摂取の適正化 | 5 |
| 6. 選手の回復促進 | 8 |
| 7. 選手の指導や管理に心理学的導入 | 12 |
| 8. 日常生活を正しく | 13 |
| II章 II-1 スポーツ外傷への対応 | 14 |
| II-2 スポーツ外傷・障害予防 | 17 |
| 1. スポーツ外傷予防 | 18 |
| 2. 障害予防 | |
| III章 初級別 II章 スポーツ外傷と対応 | |
| 1. 頸部外傷 | 23 |
| 2. 顔面外傷 | 25 |
| 3. 頭部外傷 | 27 |
| 4. 腰部外傷 | 30 |
| IV章 II-2 スポーツに身内外的疾患 | |
| IV-1 II-2 スポーツ | 40 |
| おわりに | |



もくじ

- 前言 ... P.3
- Ⅰ スポーツ選手への健康管理 ... P.3-14
- Ⅱ 選手自身の把握 ... P.5
- Ⅲ トレーニング量の適正化 ... P.5, P.7
- Ⅳ 運動には疲労や障害発生の危険性がある ... P.7
- Ⅴ 運動後の回復促進の工夫 ... P.7-14
- Ⅵ 栄養摂取の適正化 ... P.5
- Ⅶ 選手の回復促進 ... P.7-14
- Ⅷ 選手の指導や管理に心理学的導入 ... P.12, P.13
- Ⅷ-1 日常生活を正しく ... P.13
- Ⅷ-2 スポーツ外傷への対応 ... P.14
- Ⅷ-3 スポーツ外傷・障害予防 ... P.17
- Ⅷ-4 スポーツ外傷予防 ... P.18
- Ⅷ-5 障害予防 ... P.18
- Ⅷ-6 頸部外傷 ... P.23
- Ⅷ-7 顔面外傷 ... P.25
- Ⅷ-8 頭部外傷 ... P.27
- Ⅷ-9 腰部外傷 ... P.30
- Ⅷ-10 Ⅱ章 スポーツに身内外的疾患 ... P.30
- Ⅷ-11 Ⅱ章 スポーツ ... P.40
- Ⅷ-12 おわりに ... P.40