高大連携授業

乙訓高等学校ではスポーツ健康科学科を中心として、高校と大学・専門学校と連携した高大連携授業、企業の研究者の方をお招きして講演会を行う産学連携授業を展開しています。

日時：令和５年 12 月 14 日（木）

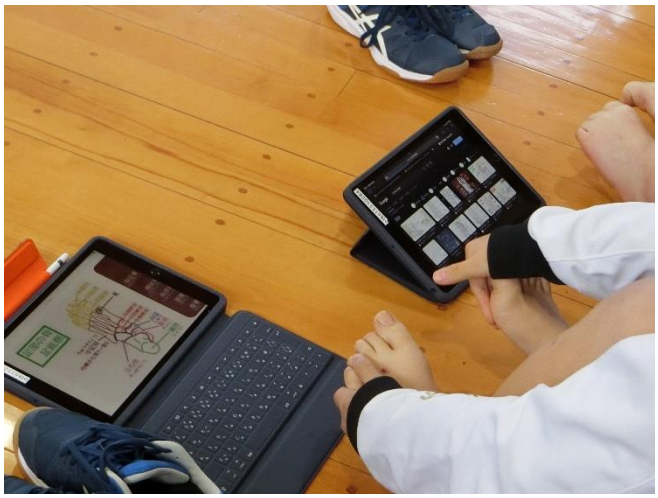
対象：スポーツ健康科学科１年生

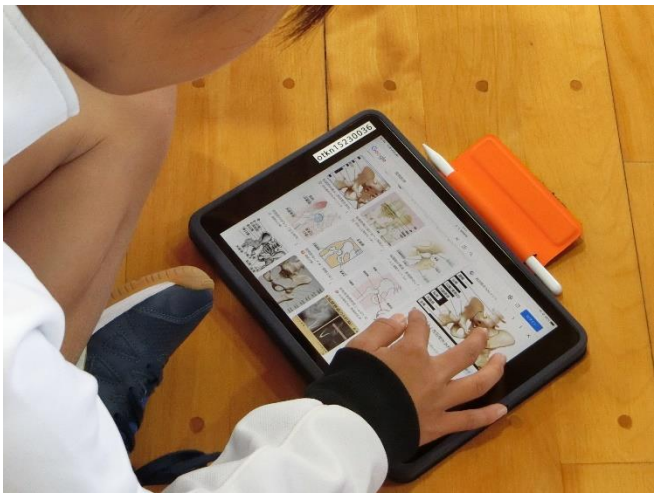
内容：「動けるカラダの作り方」

講師：びわこ成蹊スポーツ大学　高橋佳三先生

今回の授業の前半では、足関節、膝関節、股関節の構造について、そして膝の位置と向き、股関節伸展筋群のハムストリングスについて着目し、「歩く」、「走る」のパフォーマンスがどう変わるのか？

授業の後半では負荷をかけて押し合う動作では、意識する筋肉を変えるとどのような力が発揮できるのか？脇を締めるとはどういうことなのか？などについて古武術の要素を取り入れながら少しの違いで力を感じる部位が変わることを体感し、生徒達にとってさらに体の動きの仕組みに対する興味が湧く授業でした。





戦

戦