

スポーツ概論(1年生)

スポーツ健康科学科の授業は、一般教科に加えて3年間で計25単位の専門科目の授業があります。

専門科目では、講義・演習系の授業は「スポーツ概論」と「スポーツ総合演習」、実技系の授業は部活動と連動した「スポーツⅠ(陸上・水泳)、スポーツⅡ(野球・バドミントン)、スポーツⅢ(柔道・フェンシング)、スポーツⅣ(野外活動)、スポーツⅤ(体づくり運動)」を履修しています。

スポーツ概論では、1年生は「体の構造と動作の仕組み」、「エネルギー供給機構」、2年生は「スポーツ栄養学」、「バイオメカニクス」、「統計解析」、3年生は「体力・老年医学・健康づくり」等の授業を実施しています。

今回の授業の前半は、ジャンプ動作をiPadで撮影後、SPLYZA Motion(カメラ1台でAIによる動作解析が可能なモーションキャプチャアプリ)を用いて股関節、膝関節のそれぞれの角度の計測を行いました。

ジャンプ動作と同時に新しく導入されたフォースプレート(床反力板)で進行方向、垂直方向、左右方向にかかる力の計測も行いました。

授業の後半は、股関節の伸展・屈曲についてポイントを絞って動きを制限している要因は何か?どのように改善するのか?をグループワークで討論しながら解決方法を提案しました。



