

# 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7年11月18日（火）

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：高橋 佳三 先生（びわこ成蹊スポーツ大学スポーツ学部 教授）

今回の授業の前半は、骨盤の傾きや膝の位置と向きに着目し、大きな力を発揮できる姿勢について、後半は速く力強い動きをするためには無理に地面を蹴って進むのではなく、大きな力を発揮する姿勢を作ること、重心移動でブレーキをかけることなく前に進んでいくなどのコツを実感できました。

さらに上半身では肩甲骨の動きに着目し、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？などについて力を感じる部位が変わることを体感しました。

素早くダッシュ、方向転換するなど陸上競技だけではなく、や野球の盗塁、バドミントン、バスケットボール、バレーボールなど様々なスポーツに応用できる内容で、生徒達にとって体の動きの仕組みに対する興味が湧く授業でした。





