

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が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。

平成 29 年 6 月 6 日（火）対象：スポーツ健康科学科 1 年生・2 年生

「怪我をしないためのからだをつくろう」

明治東洋医学院専門学校 宮本 直 先生、沖 和久 先生

怪我は「我を怪しむ」、怪我をすることはその原因が何かを自分でよく考えることによって自分がさらに伸びるチャンスになります。

バランスが悪いことによって捻挫などのスポーツ障害が生じます。今回はバランスを良くする手段の一つに足裏に刺激を与える大切さを学びました。

また、重心の移動によってダッシュが素早くなる、スクワット姿勢をチェックすることで姿勢の乱れが体の筋力、柔軟性のバランスにあり、矯正する方法をみんなでディスカッションしながら考えました。



【重心移動 1】



【重心移動 2】



【スクワットの姿勢をチェック】



【背中の柔軟性を高める手技】



【脚部の弱点評価】

