

# 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30年6月5日（火）対象：スポーツ健康科学科1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

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。





