

# 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 7 日（木）対象：スポーツ健康科学科 2 年生

「スポーツ鍼灸とツボ」

明治東洋医学院専門学校 宮本 直 先生

皆さんは日頃のカラダのケア（手入れ）は入念に行っていますか？

トレーニング効果を高めるためには疲労を速やかに回復すること、体調に合わせたトレーニングの質と量を調節し、計画的に進めることが大切です。

鍼灸師の先生からは舌の様子を見て体調を判断したり、実際に鍼で患部の痛み、違和感を取り除いたり、身体のケアの大切さを学びました。



