

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 9 月 11 日（火）対象：スポーツ健康科学科 1 年生

「力とは何か？」

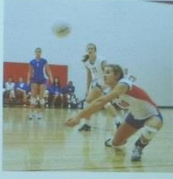
関西大学人間健康学部 小田 伸午 先生

皆さんはスポーツをする時に力が強い方が絶対良いと思いませんか？そのとおりです！ただし、人間が発揮する筋力はまずベースにある骨の長さ、筋肉の太さに影響を受けます。そうすると体格のいい人ほど筋力があり、そういう人にはかなわないということになります。しかし、スポーツの場面では必ずしも体格だけで発揮する力が決まってしまうわけではありません。体の使い方が発揮される力に大きな影響を及ぼすのです。地球上に存在する物は全て地球が持つ重力（地面に引っ張られる力）の影響を受けます。この地面に向けてかかる力、そして反対に地面から押し返され力を利用することで個人が持っている体格よりも大きい力を出すことができます。重力を利用する動きのコツを教えてください、目からうろこの授業でした。だからスポーツって面白い！



下方向への体重移動

- 重力にゆだねる → 一番速い
- 動作の起こりが見えにくい



フェイントを拾う⇒重力を使う

膝を抜く！ 落下する！

コツは力を抜くこと



抜き 地面反力で体重移動
ステップする⇒重心が落下

西武 中村剛也選手

チーター 水平感覚

最終止→空間認知 水平感覚

