

# 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 18 日（火）対象：スポーツ健康科学科 1 年生

「正しい体の使い方を知ろう」

関西大学人間健康学部 小田 伸午 先生

人間の動きはは筋肉が収縮し、その筋肉がついている骨が動くことによって起こります。体の構造を正しく知ること、その動きが有効なのかどうかを理解することが大切です。前回の重力を利用する動きに加えて、運動は頭で理解することに加えて感覚で感じて実践するということが大切であるということがよくわかった授業でした。



