

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。

令和元年 9 月 12 日(木)

対象:スポーツ健康科学科 1 年生

「力とは何か? ~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

『全力』と聞くと、どういうことをイメージしますか? 『全力』とは筋力を最大限に発揮することではなく、全ての(=あらゆる)力を使うことなのです。もちろん骨格運動の原点は筋力(内力)です。しかし、スポーツにおいて筋力が強い=勝利では面白くありません。そこでもうひとつ重要なのが外力。つまり、重力・地面反力・相手の力を生かす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るのです。そうすることで、自分より大きい相手にも勝つことができます。重力を使うコツを掴み、常識を覆そう!!



重力にゆだねる



小池裕貴選手 (9.98秒)から学ぼう

1. スタート時に意識していること

- 腰から反応する(一番最初に動かす)首下か腰、(脳からの意識ではなく、反射で動く)
- 腰がスッと落ちる感じ

5. トップスピードに乗ってからのイメージ

- 全身全霊をかけてブレーキを掛けない
- フォームを維持しようとかもない
- 余計なことをしない
- これ以上力を発揮しようとしたらダメ
- ただ、待っているだけ
- みんなが力を使い果たして落ちて来るのを黙って待っている
- ラスト10mくらいでクッて上ってくる感じ

ゆっくり走る練習

300mを42秒で走る練習

あえて遅く走ることでもフォームの確認 遅く走ってもブレーキを掛けないように。遅く正しく走る方が早く走るよりつらい、難しい、つらい。速く走るとブレーキがかかる走りをしていても気が付かない、ごまかしが効いてしまう。

今の日本選手は、毎日全力で走る練習をします。でも、毎日全力で速く走る練習をしても速くならない。

競輪 日本一 浅井康太選手
ゆっくり正しいフォームで練習することで、日本一になれた


