

# 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 17 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

筋肉は一つの骨の端から端までついていると思っている人が多くいますが、実はこれは間違いです。筋肉は関節をまたいでついているのです。筋肉のついている骨が動くことによって筋肉が動く。これが関節運動のしくみです。前回の重力を利用する動きに加えて、自分たちが日ごろ感覚でおこなっている動作を、頭で理解し実践につなげていくことが更なる競技力の向上につながるということがわかった授業でした！



