

スポーツ概論

スポーツ健康科学科の授業は一般教科に加えて、3年間で計25単位の専門科目の授業があります。

専門科目の講義・演習系の授業は、「スポーツ概論」と「スポーツ総合演習」、実技系の授業は部活動と連動した「スポーツⅠ（陸上・水泳）」、「スポーツⅡ（野球・バドミントン）」、「スポーツⅢ（柔道・フェンシング）」、「スポーツⅣ（野外活動）」、「スポーツⅤ（体づくり運動）」を履修しています。

スポーツ概論では1年生は「体の構造と動きの仕組み」、「体を動かすためのエネルギー供給機構」、2年生は「スポーツ栄養学」等、3年生ではこどもを中心とした「発育発達期、高齢者の健康維持に関わる老年医学」をスポーツの視点からとらえる授業、実際の運動指導にかかる指導案作成」等を実施。

乙訓高校スポーツ健康科学科は競技力志向に偏らず様々な角度からスポーツを学びます。

スポーツ健康科学科では2年生の冬に探究型授業の成果としての研究発表会を実施しています。実験・調査などをまとめてプレゼンテーションしますが、今回の2年生の授業では、動作分析などをテーマにする場合を想定して、短距離走の動作の撮影演習を実施しました。撮影された映像は、動作解析システムを使用して肩関節・肘関節・股関節・膝関節などの関節角度等の変化を計測したり、スタート局面・加速局面・最高スピード局面・減速局面など、区間毎のタイム計測値などを併せて探っていきます。



