

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。

今回の3年生の授業は「中高齢期の健康づくり運動」として「メタボリックシンドローム」（内臓脂肪の蓄積に加えて、「脂質異常」、「高血糖」、「高血圧」を2つ以上該当した状態）、「ロコモティブシンドローム（運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態）」を中心に行いました。



