

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。

専門科目では講義・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「体の構造と動作の仕組み」、「エネルギー供給機構」、2 年生は「スポーツ栄養学」等の授業を実施しています。

今回の 1 年生の授業では肩関節、股関節の Check を行い、柔軟性を調べました。肩関節、股関節は動かすことが出来る方向が縦横だけの二次元の動きだけではなく、ねじることのできる自由度が比較的高い関節です。また、1 つの関節だけではなく、複数の関節をまたぐ筋肉があるので、実際は複雑な動きをすることが出来ます。



