

東灘高校 特色類型 NEWSLETTER

子どもの未来・健康スポーツ類型

令和7年度
第10号

編集 特色類型推進課

WHAT'S
NEW?

健康スポーツ類型
アスレチックパフォーマンス
出前授業

神戸国際大学



10月7日(火)に健康スポーツ類型2年生・3年生の学校設定科目「アスレチックパフォーマンスⅠ・Ⅱ」において、神戸国際大学リハビリテーション学部専任講師である大谷啓尊先生に、出前授業を行っていただきました。

「ひとのバランス機能って何？ バランストレーニングの方法を学んでみよう」というテーマで授業をしていただきました。まず初めに、身体を支える仕組みについて学び、重心の位置や支持基底面について考えました。その後、身体を安定させたり、姿勢をコントロールする神経の構造について学びました。

続いて学んだことをもとに、実践をおこないました。開眼片足立ち、閉眼片足立ち、バランスマットを用いて不安定な足場での片足立ちなど、様々な条件のもとで行いました。バランスを保つためには「視覚」だけでなく、「前庭機能」や「筋肉」「関節」などの感覚が必要だということを実感しました。

「これまでバランスをよくするには体幹を鍛えればよいと考えていたが、バランス感覚に必要なのは筋力だけではないということが知れたので、今後のトレーニングにかاشていきたい」との感想がありました

