

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15号

編集 特色類型推進課

WHAT'S
NEW?

アスレチックパフォーマンス
出前授業

パーソナルジムSTYLE
京都光華女子大学



10月28日(火)、11月4(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」において出前授業が行われました。

10月28日(火)はパーソナルジムSTYLEの吉田建登さんによるウェイトトレーニングの出前授業が行われ、男女それぞれ3種目ずつトレーニングを教えていただきました。正しいフォームでトレーニングをすることでケガを防げたり、効果が高まることを実感したようでした。また、教えていただいたトレーニングを自分たちの部活動ではどのように活かすことができるのか真剣に考えている様子もうかがえとても充実した時間となりました。



11月4日(火)は京都光華女子大学の河嶋伸久准教授によるスポーツ選手の栄養補給が行われました。アスリートは運動・食事・休養・メンタルの4本柱が大切なので、そのうちの1つを担う食事の重要性について講義をしていただきました。



「これまでは運動すれば筋肉は勝手につくものだと考えていたが、食事の内容やタイミングが体づくりやパフォーマンスの向上につながることを初めて知ることができた。」という感想もあり、学び多き時間となりました。

