

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22号

編集 特色類型推進課

WHAT'S
NEW?

1年特色クラス 高大連携授業 神戸国際大学②



ストレッチについて詳しく教えていただきました。みなさん、ストレッチをするときにはどんな方法で行っていますか？

- ・反動を利用して、ぐいぐい伸ばしていくストレッチ
- ・じーっと静かに動かさないで伸ばすストレッチ

この2種類のストレッチのどちらでしょうか。

前者を「バリスティック・ストレッチング」、後者を「スタティック・ストレッチング」と言います。実は、ぐいぐい反動をつけて行うバリスティックストレッチは、ますます筋肉が収縮してしまい、筋肉の損傷を起こしやすいので、足がつったり、筋肉が緊張している場合には好まれないストレッチだそうです。

また、みるみる身体が柔らかくなる魔法のストレッチ？！「PNFストレッチング」も教えていただきました。みなさんも正しいストレッチ法で怪我を予防しましょう！！

11月19日(水)、1年生特色類型クラスの総合的な探究の時間に、神戸国際大学の先生による高大連携授業を行いました。今回の講師はリハビリテーション学部 理学療法学科の木下 めぐみ 先生です。
「体の動きを引き出せ！一運動療法を体験してみよう」というテーマで講義をしていただきました。

