

実施教員	所 属	理学療法学科
	役 職	准教授
	氏 名	小栢進也

テーマ	動作技能・スポーツ障害と理学療法		
実施目標 (高校生に何を 学んでほしいか 他)	どうすれば、しなやかな運動ができるのか。運動パターンが競技能力・ スポーツ障害にどのように影響するのかを理解する。		
授業内容の要旨	スポーツ競技では練習するにつれて、硬くてぎこちない動きから、しな やかで円滑な動きへと上達していきます。パフォーマンス向上に伴う 生体力学的変化を解説し、動作パターン向上に必要なトレーニング方 法を実演します。 さらに、運動の円滑性とスポーツ障害の関係性から、全身運動が持つ謎 をわかりやすく解説します。		
授業形態 ※該当に <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 講義	<input checked="" type="checkbox"/> 実習	<input type="checkbox"/> 演習
対象人数	20～30 名程度		
必要機材 ※該当に <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> プロジェクター	<input checked="" type="checkbox"/> スクリーン	<input checked="" type="checkbox"/> パソコン (パワーポイント)
	<input type="checkbox"/> OHP	その他( )	<input type="checkbox"/> 特になし
実施に当たっての その他留意事項等	動ける服装に着替えてください。		