

| | | |
|------|------|----------|
| 実施教員 | 所 属 | 理学療法学科 |
| | 職・氏名 | 准教授・国分貴徳 |

| | | | |
|--------------------------|--|---|-------------------|
| テーマ | ストレッチの科学（筋肉と筋活動） | | |
| 実施目標 （高校生に何を学んでもらうか等） | 運動を行う前にあたり前のように実施するストレッチ，その科学的意味とそれが筋肉および筋活動に及ぼすメカニズムを理解する。 | | |
| 授業内容の要旨 | ストレッチはどんな人でも経験のある最も基本的な運動です。そのやり方はラジオ体操から“柔軟”と呼ばれる静的なものまで，様々あります。本講座ではどんなストレッチが，どういう場面で良いのか，そしてそれが筋肉とその活動にどんな影響を及ぼすのか，概説します。 | | |
| 授業形態 ※該当に○ | <input checked="" type="checkbox"/> 講義 | <input checked="" type="checkbox"/> 実習 | 演習 |
| 対象人数 | 最大 40 人（実習を行う場合は 20 人） | | |
| 必要機材 ※該当に○ | <input checked="" type="checkbox"/> プロジェクター | <input checked="" type="checkbox"/> スクリーン | パソコン （パワーポイント） |
| | OHP | その他（ マイク ） | 特になし |
| 実施に当たっての その他留意事項等 | 希望に応じて，簡易な計測装置を持参して，筋活動計測等の実習を行うことも可能です。 | | |