

スポーツ健康科学科 産学連携授業

平成23年10月27日（木）

「スポーツウェアの知識」

（株式会社デサント 清嶋展弘先生）

人体の機能（運動機能、生理機能）に対するスポーツウェアの関わりについて講義していただきました。

運動する時は身体の部分によって皮膚の伸びが違い、ウェアも皮膚の伸び対策で素材を替えたり、立体的な縫い方をしたりするなど工夫を行っています。また、適度に身体を締めつけることで空気抵抗を減し、パフォーマンスを高めたりもしています。

スポーツはあらゆる環境の中で行われるため、保温、冷却、発汗、紫外線カットに対しても多様な素材の使用を含めて色々な工夫があります。

このような様々な研究がなされ、商品化されていることを知り、生徒はスポーツ科学にさらに興味を持ちました。



平成23年11月24日（木）

「スポーツ心理学とメンタルトレーニング」

（兵庫県立大学環境人間学部 荒木香織先生）

スポーツの場面においては平常心でいることが良いのか？

平常心からいきなり高いパフォーマンスを発揮できるか？実は緊張がないと高いパフォーマンスは出せません。

緊張するのが当たり前なので、自分にとってほど良い感覚を身につけることが大切。イチローのバッティングのように一連の儀式（決まり事）で自分がコントロールできる緊張感を保つなど、大変楽しい話をしていただきました。

スポーツに、普段の生活に、学業にというようにあらゆる場面に対応できるメンタルトレーニングの重要性がわかって生徒はさっそく自分に使えるものにしてようと目を輝かせて聞いていました。

