

講座
A3

京田辺キャンパス

恵道館
210 教室

スポーツ健康科学部

開催
日時

7.28 (日) 11:10~12:40

あらい あや

新井 彩 准教授

スポーツ・運動をする「身体」を知ろう

—外から知る・中身を知る—

みなさんは自分自身がスポーツ・運動をするときに、どのように身体が振る舞っているのかを考えることがあるでしょうか。映像をみたりアドバイスをもらったりしてフォームについて考えること、どこの筋肉を鍛えると良いのかを考えることなど様々な機会があるでしょう。最近では、スマートフォンなどで気軽に動画を撮影できるため、「フォームを観察する」ことは容易です。だからこそ、観察する際の観点や動画上でわかることが何なのかを理解することが重要であり、スポーツ科学が面白く感じられる入り口かもしれません。本講義では、分析するということを身近に感じられるきっかけとなるようにスポーツ・運動する身体について考えていきましょう。