令和6年度　青森県立八戸西高等学校　スポーツ科学科1学年

特別授業「八戸学院大学高大連携事業　ハチガクラボ」

実施年月日：第1回　令和6年9月　9日（月）　第2回　令和6年9月17日（火）

実 施 場 所：本校第一体育館

概　　要：八戸学院大学高大連携事業の一環として行われる「ハチガクラボ」に参加し、大学教授による講義、実験及び演習等の専門的な授業を通して最先端理論の習得を図るとともに、将来、体育・スポーツの各分野の指導者として活躍していくための資質向上を図る。

講　　師：八戸学院大学　工 藤 祐太郎 氏 、 平 塚 和 也 氏

スポーツ科学科生徒の感想

加美　実優（北陵中学校出身・テニス部）

ハチガクラボでは、自分の筋力や体脂肪を調べたり、様々なウォーミングアップをし、どれが一番パフォーマンスに効果的なのかを調べました。ウォーミングアップには、動的ストレッチや静的ストレッチ、ラジオ体操がありました。ウォーミングアップで良いパフォーマンスをするためには、ラジオ体操が 1 番効果的だと分かりました。ハチガクラボを通して、これからのウォーミングアップでラジオ体操をしていきたいと思います。

加賀　仁琉（北陵中学校出身・バスケットボール部）

ハチガクラボでは、ストレッチやラジオ体操などに別れて、パフォーマンスにどのような影響があるかを調べました。静的ストレッチは、動的ストレッチやラジオ体操に比べてパフォーマンスが落ちていることがわかりました。また、一つの筋肉をほぐすのに約30秒ほどかかることがわかりました。今回のハチガクラボでは、静的ストレッチや動的ストレッチの区別をつける大切さを学ぶことができました。