

部活動・体育指導者として知っておきたい「動きのコツ」（野球の動作を中心に）

**【講習概要】**

ヒトの動きのメカニズムについて紹介し、スポーツ、特に野球の動作はどのように成り立っているかを理解する。さらに筋の特性や力学法則を用いて、よい動きについて検討する。  
野球の動きの例示を主として講習を進める。