

# 東灘高校 特色類型 NEWSLETTER

子どもの未来・健康スポーツ類型

令和8年度  
第2号

編集 特色類型推進課

WHAT'S  
NEW?

## 3年生 健康スポーツ類型 高大連携授業 神戸国際大学①



5月25日(月)、健康スポーツ類型3年生の授業「ウェルネスデザインII」の時間に高大連携協定を結んでいる神戸国際大学の先生による出前授業を行いました。今回の講師は、リハビリテーション学部 助教の坪倉 建一郎先生です。

「ケガからどう戻る？—スポーツ復帰基準を体験」というテーマで授業を行っていただきました。

まずはクイズです！スポーツのケガで多い部位はどこでしょうか？

- ①頭 ②上肢 ③下肢

QUIZ  
TIME!!!

答えは③下肢です。リハビリでも下肢のケガに関わることが多く、大切なことは”安全に” ”高いレベルで”スポーツに戻ることで

そのため、今回は下肢ケガ後のスポーツ復帰基準について、立ち上がりテストとWBI(膝を伸ばす筋力の体重比)を実際に体験し、計測をおこないました。

評価として、健側(ケガをしていない側の足)に対して患側(ケガをしている側)が健患比90%以上かを確認しました。

今まではケガから復帰する基準を、感覚で決めていましたが、数値化することで安全に復帰する基準を見極められるようになりました！

