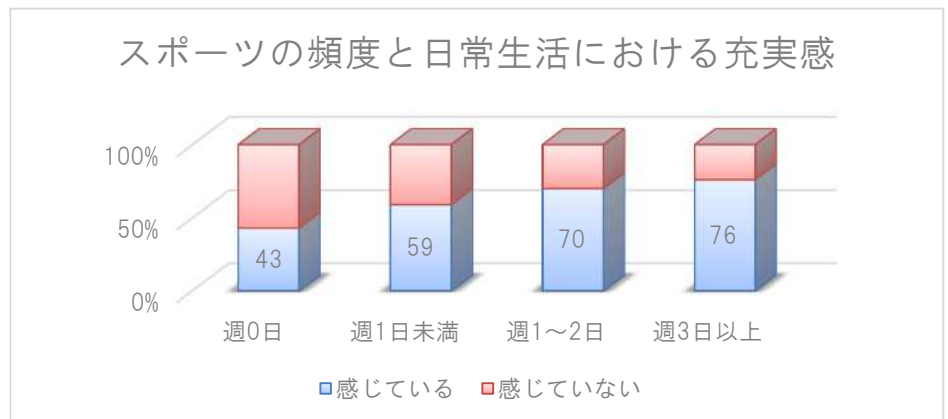


スポーツが心身へもたらす効果について

誰しもスポーツをすることは何となく体にいいと思っているけど、具体的にどのような効果があるのか聞かれると意外と答えられない人が多いのではないのでしょうか。今回は主に「**生活の充実度**」「**心の健康**」「**子どもの学力**」「**体の健康**」の4つのカテゴリーごとに、様々な調査結果や研究結果から、具体的にイメージできる数字やデータをピックアップして「運動をすることで生活・人生に起きる変化」をご紹介します。

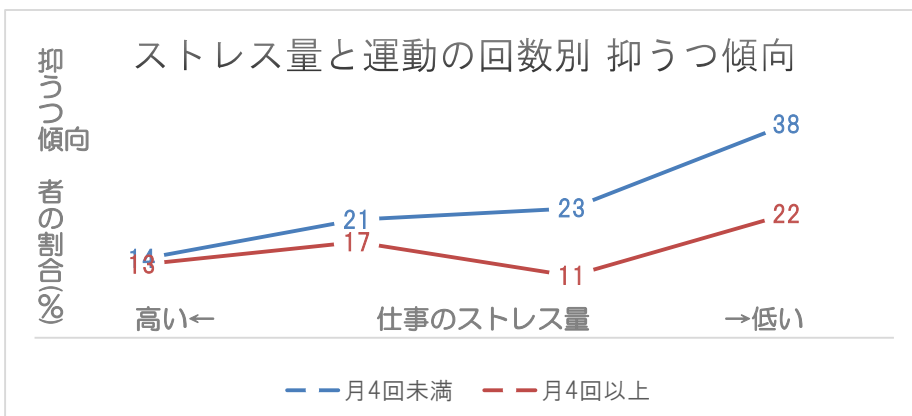
スポーツと生活の充実度

スポーツの実施頻度が多い人ほど、日常生活に充実を感じている割合が高い調査結果が出ています。ウォーキングなどの有酸素運動によって分泌される様々な脳内物質が、この結果をもたらしてくれることがわかってきました。例えば「**エンドルフィン**」「**内因性カンナビノイド**」などは多幸感をもたらす物質と言われており、これらが脳内で分泌されると幸せな気分になるとされます。また脳への影響だけでなく、ウォーキングなどの軽い運動が心身の健康につながることは運動生理学的にも実証されています。



スポーツと心の健康

ヨガや、水泳、ジョギング、ウォーキングなど有酸素運動は、気分の改善と向上が観察されています。有酸素運動を続けることによって「**幸せホルモン**」とも呼ばれるセロトニンなどの神経伝達物質が分泌され、脳の中で感情や記憶を司る部分にセロトニンが伝達すると、精神的な落ち着きが得られると言われています。余暇の身体活動やスポーツが、将来の抑うつ状態の発生を抑えると報告されており、仕事上のストレスが高い人こそ余暇での運動を積極的に取入れたほうがよいとされています。

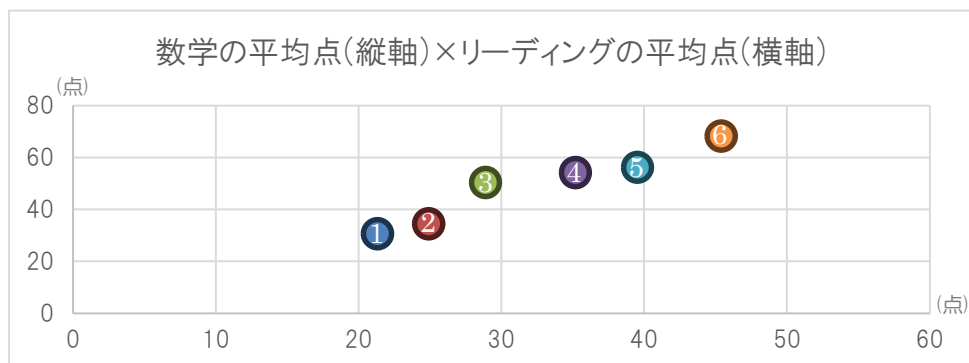


スポーツと子どもの学力

運動も勉強も「頭で行うもの」という意味では同じ。運動ができる子は勉強もできるようになるということは多くの研究で実証されています。アメリカで小中学生 95 万人に行った大規模調査で、子どもたちの心肺能力や筋力・持久力などの総合的な体力調査と、学力テストの成績との関連性を分析した研究では、体力調査での成績が高い子どもほど、学業成績も優秀な傾向があることが確認されています。

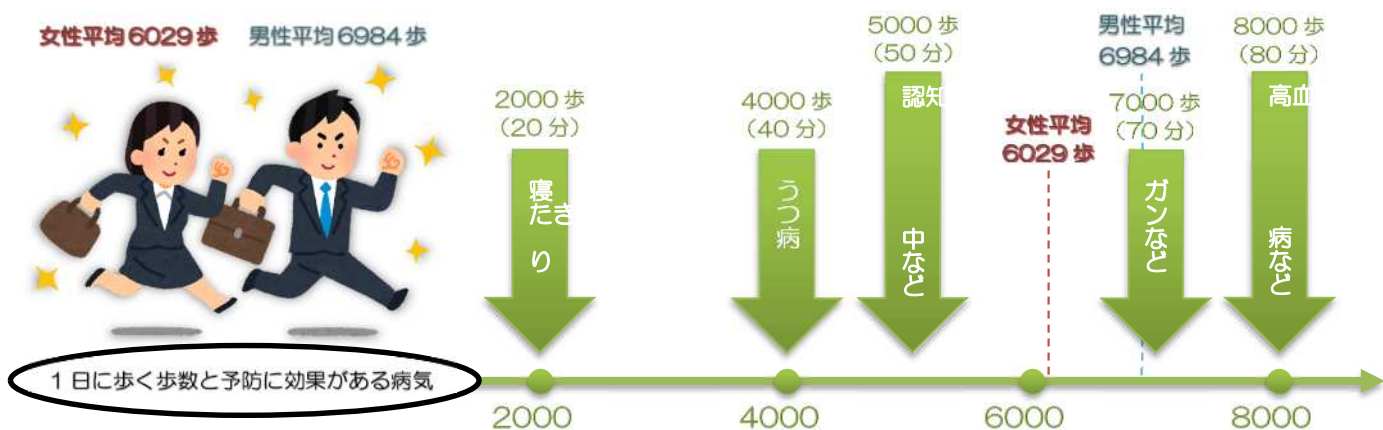
運動では「走る」「投げる」「打つ」「跳ぶ」などのいろんな動作を覚えて脳に格納して、スポーツの場面で引き出して使うように、勉強でも、例えば数学の応用問題を解くときにいくつかの公式の中から適切なものを使って問題を解くことと同じで、**勉強と運動とは相関関係にあり、疫学的に双方が関係している**と言われています。

また、運動をすると脳の神経細胞の増加や記憶をつかさどる海馬が大きくなることがわかってきています。運動後は脳への血流が増し活性化して、思考力や集中力が飛躍的に高まる機会となるので、学習をするチャンスです。

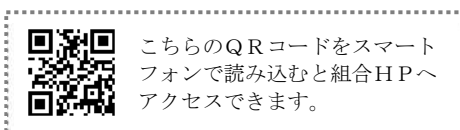


スポーツと体の健康

「1,000歩の目安は約10分」とされていますので、**いつもより歩く時間を10分～20分増やすと、ガンや糖尿病などの病気を防ぐ可能性が高まります。**例えば、都心部であれば「通勤時は1駅手前から歩いてみる」「会社の昼休みに行くコンビニエンスストアを少し離れたお店にしてみる」「仕事中は1階上のトイレを使い、階段を上る癖をつけてみる」「デスクワークが疲れたら片道5分の距離を散歩してみる」といったように、生活の負担にならない程度のちょっとした工夫で「プラス1000歩」は実現可能なのです。



作成: 関東信越税理士国民健康保険組合
さいたま市大宮区桜木町 4-376-1
TEL: 048-631-2211 FAX: 048-644-3030



参考: スポーツ庁
(一部編集して作成)