

スポーツ知識

専門家に聞く・第12回



浦安市総合体育館
指導員 柿崎直宏

運動の心理的効果

運動によって様々な心理的効果がもたらされることはみなさんご存知ですか？近年、スポーツ・健康心理学の領域では、『運動がもたらす心理的効果』の研究が進んでいます。今回はそれらの研究から示された運動の心理的効果についてご紹介します。

まず「運動の効果」を分類してみると…

- ①生理的効果 ②社会的効果 ③心理的効果 の3つの要素があると考えられています。

◎主な「生理的効果」は…

- ・心肺機能、生理的機能の向上 (運動によって心臓などに適度な刺激を与えることで、血行が良くなり血圧が安定するなどの効果が期待できます。)
- ・エネルギー代謝の向上 (運動によってエネルギー消費量が高まり、脂肪燃焼が向上します。)
- ・生活習慣病の予防 (肥満・糖尿病・高血圧症・高脂血症・脳卒中・骨粗しょう症など)

◎主な「社会的効果」は…

- ・家族や友人との関係の改善
 - ・地域社会の人間関係
- などの効果が上げられます。

では『運動がもたらす心理的効果』とは、どのようなものがあるのでしょうか？

☆『不安の低下』

不安とは、対象が明確でない漠然とした恐れのことを指します。研究の結果、散歩やジョギングなどの軽運動を10週間継続することにより、不安が低下することが示されています。

☆『抑うつ気分の低下』

抑うつ気分とは、ハッキリした原因なしに気分が憂鬱になり、すべてがおもしろくなくなる状態といえます。多くの研究が、6週間から12週間の継続的な運動によって、抑うつ気分が低下することを共通して示しています。

☆『肯定的感情の増加』

運動の心理的効果は不安や抑うつといった悪い状態の改善のみではなく、良い状態を増加させると言われています。最近の研究では運動を実施することによって、肯定的感情の増加が示されています。

※「肯定的感情」とは、ワクワクした・活気にあふれた、といった感情。

☆『ストレスの解放』

現代人でストレスを強く感じている人の多くが、運動不足であると言われていています。運動を行うことで、汗を流す喜びを与え、ストレスから解放する効果を持っているといえます。

◎運動の心理的効果に関する研究はいまだ進行形ではありますが、上記のことからも積極的に運動を行うことが生理的な健康のみならず、心理的な健康にも大きな影響を及ぼすことがわかります。

寒い冬季の運動は、温かい時期に比べ疎かになりがちです。友人と一緒に思い切って屋外で運動するのも良いでしょう！どのように運動をすれば良いのか分からない方は、冬季でも温かい体育館で運動指導を受けてみたり、様々な教室に参加してみましよう！

適切な運動習慣は健全な生活への一助となるのです！

運動公園総合体育館・中央武道館
トレーニングルーム

浦安市舞浜2番地27 (体育館)
☎047-35511110
浦安市猫実1-18-15 (武道館)
☎047-380-2100

- 開館時間 / 午前9時～午後9時 (最終入場午後8時30分まで)
- 休館日 / 【体育館】第1・3水曜日 (祝日は開館)、12月29日～1月4日
【武道館】第1・3月曜日 (祝日は開館)、12月29日～1月4日
- 使用料 / 市内一般 (高校生以上) 1時間150円・2時間310円
※トレーニングルームのご利用は講習会の受講が必要になります。【予約制】
詳細につきましてはお問い合わせ下さい。