

# 健康体力づくりコラム



トミヒロさんの「わかって、つくろう、なりたい自分」

生理学的視点から「理解して実践する」  
～なりたい自分づくりの楽しさ～

## 第4回 運動は「いいことばかり」か。

「こんな風になりたいな」と思い描くこと・・・みんな気持ちが高まりますよね。でも、なかなか目標に向かって動けない。そんな方に「きっかけとなる種まき」ができればと思っています。

専門の理論分野である生理学的視点と、教育現場で培った心理的アプローチから、運動する人を応援するコラムです。

気楽にご覧くださいませ。

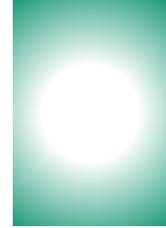


### Profile

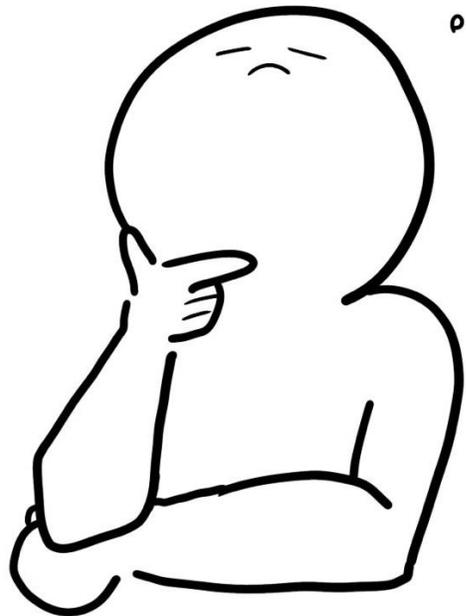
中・高教員(保健体育)専修免許、(公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者、教育学修士

もと高校教員。指導者として全国優勝(インターハイ・国体)経験有り。

現在は、教育関係の役職と併行し、某大学(体育会運動部)コーチとして活動中。



# ①あらゆる運動は、「善」なのか？

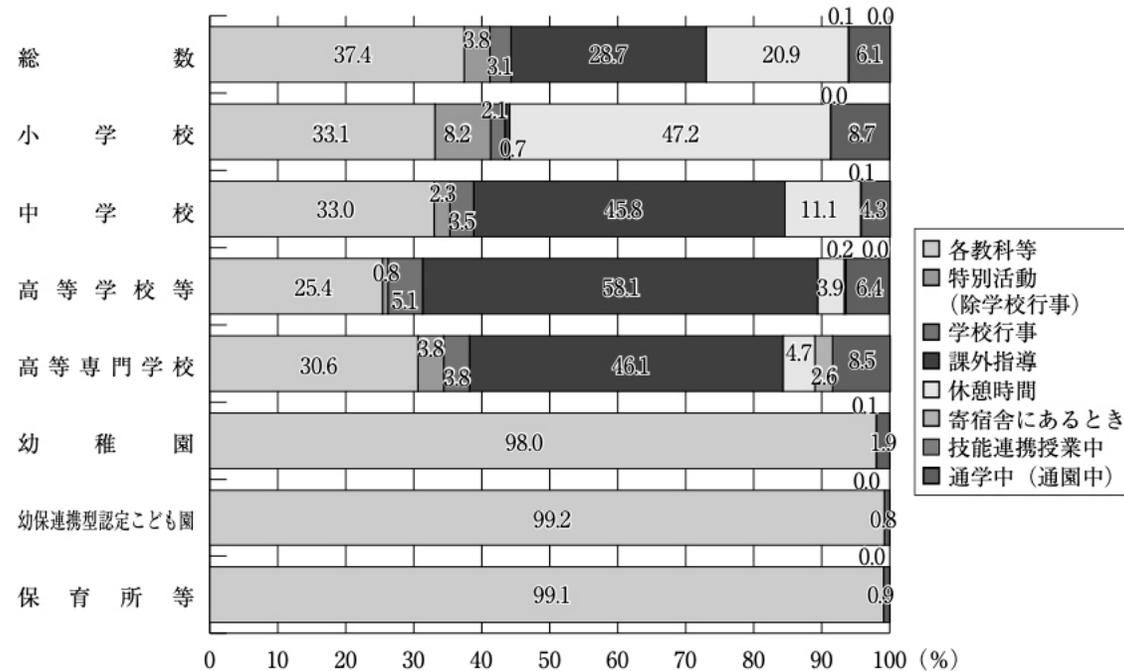


- 運動により、足が痛くなった。 走りすぎ？
- 疲れてしまい、家事ができない。 動きすぎ？
- 運動中に、倒れた。 そこまでしちゃだめー

→運動をしなかったら、起こり得ない。

いい取組みに力を与えるためには、反対の部分も知っておく。

## ②データから捉える（子供達の場合）



### ・小学校

「休憩時間」中が最も多く発生  
「跳箱」「鉄棒」「雲梯」が多い

### ・中学校・高等学校

「課外指導」中が最も多く発生。  
「課外指導」のほとんどが  
「体育的部活動」によるもの。

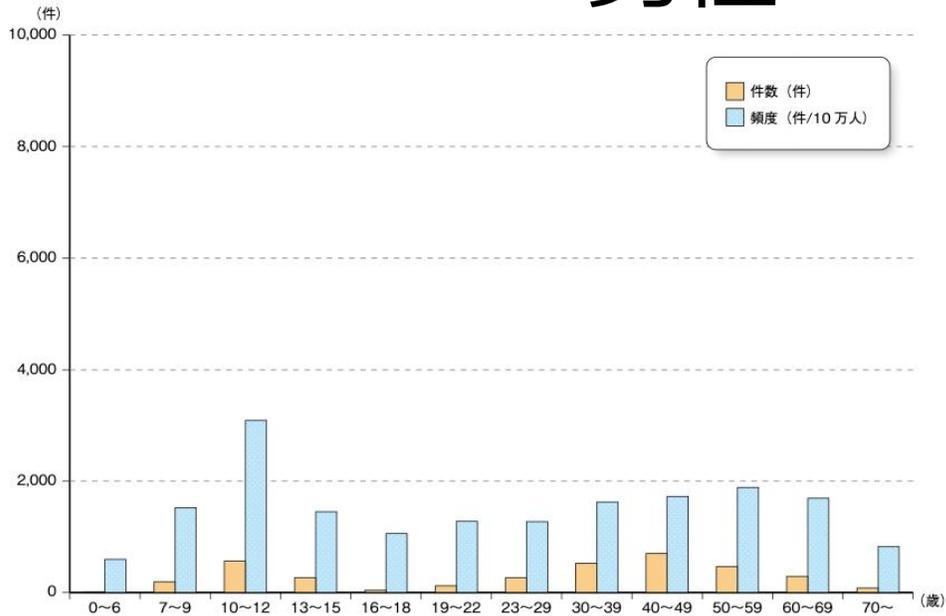
出典：日本スポーツ振興センター「学校の管理下の災害 [令和4年版]」

→ 子どもたちは、「運動」により怪我をしている。

## ②データから捉える（大人の場合）

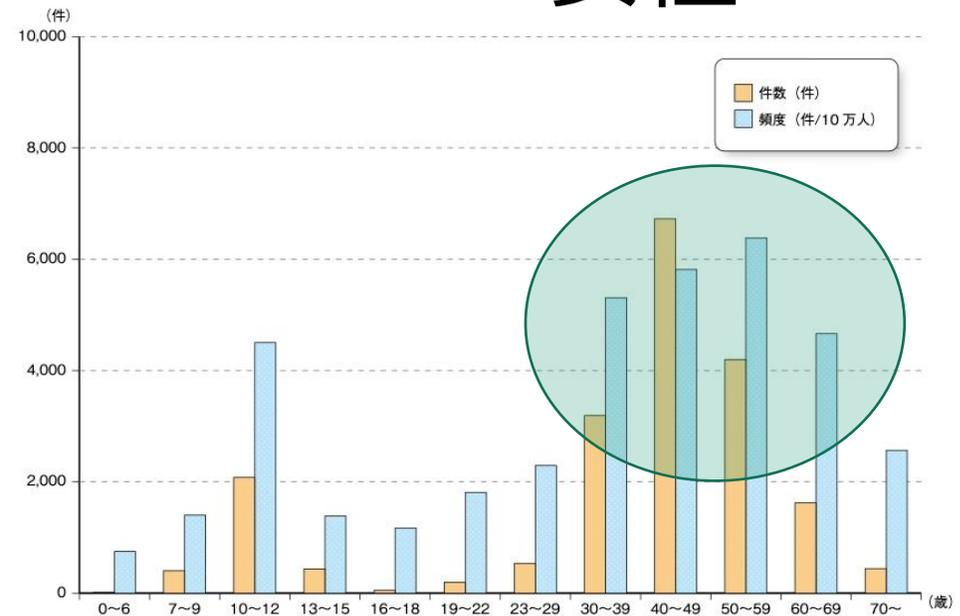
### 男性

グラフ2-1 年齢別傷害発生件数・頻度（男子）



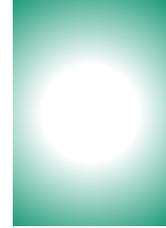
### 女性

グラフ2-2 年齢別傷害発生件数・頻度（女子）



出典（公財）スポーツ安全協会 「スポーツ障害統計データ集 平成29年度版」

→ 大人たちも、「運動」により怪我をしている。



### ③生理学的・解剖学的に運動を捉える

・運動は、そもそも「ストレス」

運動生理学が生まれたきっかけ

運動の汗、は本当は出したくない

安静とは逆。(風邪のとき、走りたい?)

・運動中と運動後の体内

多量の活性酸素を生み出す

$\beta$ -エンドルフィンの作用 (痛みを和らげる)

運動後、短期的に免疫力は低下する

・回復しにくい組織がある

軟骨

血管 神経がない

靭帯・腱

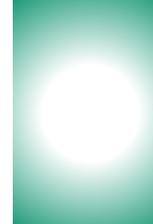
血管 神経がほとんどない

半月板

1/3 血管がない



## ④運動って、やめておくほうがいいの？



→「そんなことはない、必要！」と言いたい。

長期ベッドレスト実験

心理的作用

人間にとって動くことが自然である



必要な運動を、必要な人に。 (運動処方考え方)

今は、「こんな運動がいい」は、世の中に溢れている。

向上心あふれる中高年以降の方は、運動に「はまった後」に注意。

良いも悪いも提案 → する・しないのジャッジは、運動する本人

# ⑤運動は「いいことばかり」にするために

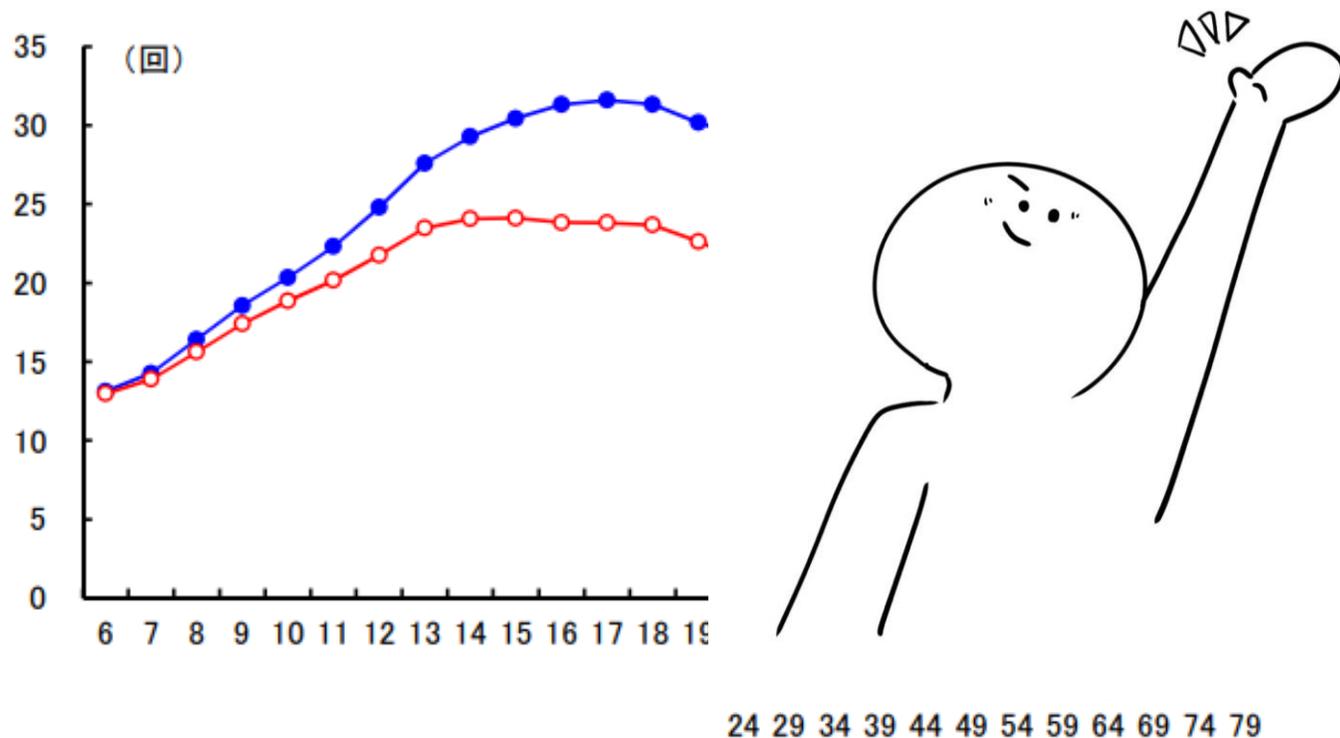


図1-2 加齢に伴う上体起こしの変化

スポーツ庁 平成27年度体力・運動能力調査結果の概要及び報告書について  
文部科学省スポーツ庁 より

- 大きな「流れ」を知る

「維持」・「緩やかな下降」  
を目指す

- 大きな「故障」をしない

回復しない、ものもある。

- 常に自分をモニターする

体重、食欲、痛み、違和感  
パフォーマンス記録は、目安。

## 参考文献等

「運動生理学」 池上晴夫 朝倉書店 1985

「運動処方指針」 日本体力医学会体力科学編集委員会 南江堂 2011

「スポーツは体にわるい」 加藤邦彦 1992

「なぜ、健康な人は「運動」をしないのか？」 青柳幸利 2014

日本スポーツ振興センター 「学校の管理下の災害 [令和4年版]」

(公財) スポーツ安全協会 「スポーツ障害統計データ集 平成29年度版」

平成27年度体力・運動能力調査結果の概要及び報告書 文部科学省スポーツ庁

