

HEALTH
スポーツと健康体力づくりの方法④
運動の効果

体力づくりの方法として、オーバーロードの法則や食事や休養の重要性などについて、既に述べてきましたが、今回は運動による影響や効果についてもう少し詳しく述べます。

運動不足になると、心臓の病気や糖尿病などの生活習慣病になりやすく、肥満にもつながります。そのため我々は、運動を積極的に日常生活に取り入れて、体力づくりに努力していると思われそうですが、運動には具体的にどのような効果があるのでしょうか。

運動をすると、体内に酸素を取り入れる能力が上がり、エネルギー消費がうまくできる体質になります。適度な運動負荷による刺激に適応していくことによって、体のいろいろな臓器の機能が高められるのです。以下に具体的に述べてみましょう。

- ①血液の循環機能が向上する：心臓の機能が高まり、体の隅々へ酸素が行き渡り、栄養補給や血圧の調整にも効果的です。
- ②呼吸機能が向上する：酸素を積極的に取り入れ、炭酸ガスとのガス交換機能が高まり、むだなく合理的に呼吸できるようになります。
- ③体の構成が変化する：体を構成している筋肉と脂肪の割合が変化します。体重が不変であっても、脂肪が減って、筋肉の量が増えるとともに肥満になりにくい体となります。
- ④血清脂質が変化する：コレステロールなどの血清脂質が減少、また動脈硬化を防ぐ働きのあるHDLコレステロール(善玉コレステロール)が増えるといわれており、動脈硬化の予防につながります。
- ⑤糖代謝機能が向上する：エネルギー源である体の中の糖分(ブドウ糖)を効率的に利用できるようになるので、糖尿病の予防につながります。
- ⑥体温調節機能が向上する：運動していると汗をかく機会が多いので、必要がある時、すぐに汗が出るようになり、体内に熱がこもるのを防ぎます。またエネルギーの消費が活発になされるので、寒い環境でも体温を維持しやすくなります。
- ⑦消化器機能へ影響する：便秘の解消やストレス解消による胃潰瘍の防止に影響します。

朝井 均 先生
大阪教育大学 名誉教授



- ⑧骨塩量の維持に役立つ：最近、骨粗鬆症も重要な生活習慣病として注目されていますが、この病気は骨からカルシウムが抜けるために起こります。適度な運動負荷は、骨に刺激が加わり、骨の強化に影響すると考えられます。
- ⑨免疫機能の向上が期待できる：適度な運動は、免疫機能を高めるとい調査結果も報告されています。
- ⑩気分転換できる：ストレスを発散し、精神状態の改善に役立ちます。
- ⑪その他：生活のリズムが獲得され、不眠の解消に役立ちます。また、乳癌や大腸癌などの予防にも役立つのではないかとされています。

以上のように、運動による体の機能の向上が運動の効果として考えられますが、運動を続けていると、直接的にエネルギーが消費されるだけでなく、エネルギーの消費が活発になる体質に変わっていきます。いつも運動をしている人は、運動をしていない人に比べ、安静にしている時もエネルギー消費量が高いことが判明しているのです。そのため、余分なエネルギーが体内に蓄積されにくくなるというわけです。

また、同じ運動をしていても、脂肪が消費されやすい体質、太りにくい体質になっていると考えられています。

このような運動による効果を理解しながら体力づくりに励んでいただきたいと思います。



運動によるさまざまな効果や影響を理解して体力づくりに励もう