

# 運動することのメリット・デメリット

2017. 8. 19 飯村 誠一

運動することで様々な効用（メリット）があることは、一般に広く知られています。反面、デメリットがあることについては、あまり伝わっていないかもしれません。

したがって、まず、運動の効用について科学的な根拠に基づき、小、中学校、高等学校の時期に理解し、楽しく意欲的に運動することで、生涯スポーツの基礎を築くことが重要であると考えます。そして、成長期のスポーツ傷害等のデメリットを防ぐ方法も同時に理解していく必要があると考えます。

運動の効用については一般的に以下のことが挙げられます。

- ・健康増進
- ・体力向上
- ・睡眠の質が高まる
- ・ストレス解消
- ・体型の維持
- ・耐性力がつく（忍耐強くなる）
- ・アンチエイジングに効果
- ・脳の働きがよくなる

等、様々なメリットがあります。

デメリットとしては以下のことが挙げられます。

- ・活性酸素の発生（老化の原因）？
- ・疲労の蓄積（オーバーワークによる）
- ・スポーツ傷害（オーバーユース“使いすぎ”による）等のデメリットがあります。

しかし、運動することで発生した活性酸素は、本来、適切な食事や睡眠（休養）をとっていれば、体内で除去されるといわれています。また、疲労の蓄積やスポーツ傷害も、過度な運動を避ければ、問題になることはないといわれています。たとえば、アスリートであっても、適切なトレーニングの範囲内であれば、オーバーワークになることはほとんどないからです。ただし、成長期である小、中学校、高等学校の児童生徒には、スポーツ傷害を予防する取組は重要

です。そのために、特に養護教諭や体育主任が中心となって、スポーツ傷害予防のための知識を一般の教員に伝え、体育の授業や部活動の運動に生かして行くことが必要であると考えます。

その他、オーバーワークになると、ストレスホルモンであるコルチゾールが増加するといわれています。また、成長期の主なスポーツ傷害には、

- ・オスグッド病（過度なジャンプ動作やスタートダッシュ動作によって、膝のおさらの下の骨が徐々に突き出してきた、痛みが出る。膝が赤く腫れ、熱をもつ）。
- ・ジャンパー膝“膝蓋靭帯炎”（過度のジャンプ動作や太ももの筋肉疲労等によって、膝のお皿あたりの靭帯が炎症を起こし、痛みや腫れなどが起こる）。
- ・シンスプリント（過度のランニング等で筋肉が疲労し柔軟性が低下することによって、骨を覆っている骨膜が常に引っ張られた状態になり、足のすねの内側あたりが炎症を起こす）。

があります。いずれも、特定の部位に負担をかけ続けるような過度な運動を避けること、症状が現れたら無理をせず安静にして様子を見ること、症状が改善しなければ、早めに医師の診察を受けることが大事です。

最後に適度な運動とは、個人差がありますが、一般的には一日45分間程度の軽く汗ばむような運動、ウォーキングでは1万歩以内の運動とされています。いずれにしても、継続的に楽しみながら体を動かすことが、その人にとって適度な運動であるといえるでしょう。また、アスリートであれば、種目に合わせた筋力トレーニングと休養をバランス良く取り入れ、運動能力の向上と合わせてスポーツ傷害の防止に努めることが大事であるといえるでしょう。