

運動することと人の心の変化について

熊本県立東稜高等学校



体を動かす事は好きですか？



運動するのが好き！ 動くのは苦手かな...

走ることが好き！ 踊ったりするのが好き！

球技は苦手... 短距離走なら得意！



【研究テーマを選んだ理由・動機】

私は普段から部活をしている。

嬉しい気持ちになったり、負けそうなときは悔しかったり、思うようにプレーができず、ムカついてしまうこともある。

◎感情のコントロールを難しく感じている。

→運動をすることで、心に何かしらの変化が見られるのではないかな？



【仮説】

◎運動する事により、心に何かしらいい影響があるのではないかな。

◎スポーツをすることにより、メンタルが強化されるのではないかな。

【検証方法】

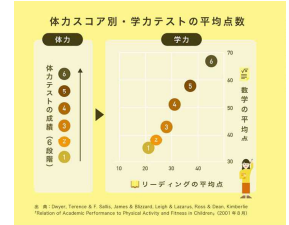
◎部活がある日とない日による気持ちの変化やモチベーション、その日の気分などを調べる。



◎スポーツと心の変化について専門的に知るためにwebサイトなどを使って詳しい情報や検証結果などを調べる。



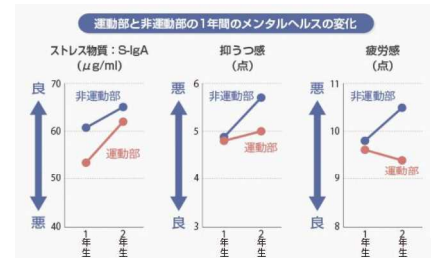
【結果】



(左図)スポーツは心のストレスを緩和してくれて、うつを抑える傾向にある。また、運動することによって体力が付き、運動能力を向上することもできる。

(右図)運動をして運動能力が向上するほど数学の成績も上がっていることがわかる。運動をすることは学力にも影響してくる。

【結果】(続き)



(~自分の経験~)

部活をしなかった日よりも部活をした日のほうが部活終わりに満足感や達成感を味わえたり、その日のモチベーションとしては、やる気に溢れたような状態で、一日いい気分が過ごすことができた。逆に部活がない日は特にやる気も起きず、気持ちもだらんとしてしまいメリハリが無いように感じた。

(参考) <https://www.my-zaidan.or.jp/taiken/information/mental/>

【結果】(続き)

運動をすることで、交感神経が優位な時間が長くなり、ポジティブになりやすいと言われている。また、運動をするとセロトニンやエンドルフィンといった脳内物質が分泌されるため、ストレス解消にも効果的である。

セロトニンは、「幸せホルモン」とも呼ばれ、精神の安定や安心感などをもたらす。セロトニンが活性化されると、心が落ち着いたり、前向きな気持ちになる。エンドルフィンには痛みの緩和、免疫力向上、リラックス効果などがある。

定期的に運動を取り入れることで、セロトニンやエンドルフィンが安定して供給されストレスや疲労解消に効果を発揮する。

(参考) <https://dd-career.com/blog/kawasaki>



【考察】

運動するということは、体力の向上というメリットだけではなく、心にも良い影響があることがわかった。

運動をする→幸せホルモンが分泌して精神が安定 →前向きな気持ちになれる

◎睡眠の質の向上 ◎学力の向上 ◎ストレス量 ◎抑うつ状態が高い

また、運動をすることは、心のケア以外にも健康面も考えると、健康的で、代謝の良い体を作ることができる。

体力がつく→仕事や勉強でも疲れにくくなり、集中力も高まる。



【結論・まとめ】

◎運動することはただ体力の向上を高めるものだけなのかと思っていたが、心の面でもたくさんの良い影響を与えている。

◎一日の運動量の目安は60分以上の散歩をすることが健康維持のためにもいいと言われている。

◎体を動かすことで心の余裕を作ることができるし、ストレスの解消にもなる。

◎日頃から体育や部活などでしっかり体を動かして、じぶんの心の成長にも繋がっていけるようにしたい。

