



第6部 京都先端科学大

③ 健康スポーツ心理学 軽い運動で心も健康

健康スポーツ心理学は、運動・スポーツを介して人の心と身体の健康を維持・増進させるための知識や技術を学ぶ学問です。私の研究室では、①運動によって心、身体と脳が健康になる方法、②それらを簡便に評価する方法、③子どもの運動と心、身体、脳の活動との関係を明らかにする研究に取り組んでいます。

満石 寿 准教授

一つめの運動と心、身体、脳の関係については、近年、軽い運動であっても行うことで抑うつ感情や疲労感といったマイナス感情が減少し、活気をもたらすことに加えて、前向きな思考や感情のコントロール、意思決定や判断を担う前頭葉にも影響することが分かってき



みついし・ひさし 2006年、川崎医療福祉大卒。11年、早稲田大学院博士後期課程修了。福岡大などを経て15年、京都学園大健康医療学部健康スポーツ学科専任講師。19年から現職。専門は健康スポーツ心理学、生理心理学。



手軽にできる「お手玉運動」

ました。特に私が注目している、どこでも誰でも手軽に実施できる軽い運動が「お手玉運動」です。

お手玉運動には、リズム運動がもたらすマイナス感情の改善という心理的効果に限らず、精神的ストレス

がかかることで多く分泌される唾液コルチゾール(副腎皮質ホルモン)の減

少のほか、視覚や触覚、聴覚などのさまざまな感覚を刺激し、身体の動きのコントロールに必要な脳内の情報処理速度を高める効果があることが私の実験結果からも見えてきています。

一つめの評価方法については、インターネットの普及やスマートフォンなど小型の情報通信端末を使うことで、一般の人でも効果を測定できるようになってきました。将来的には、より

測定精度が高いAIが組み込まれることで、自分の運動能力、心理、生理、脳の活動状態に合わせて、より適切な運動を選択できる時代がくるでしょう。

一つめの子ども運動と心、身体、脳の関係については、亀岡市、京都市の保育園や幼稚園、小学校にご協力いただき、体力測定や脳活動、ストレス指標を測定した結果、体力と物事を

判断する際の脳の処理速度とが関連していることが分かっています。現在は唾液からストレスを簡便に評価できる方法を使い、子どもの健康の維持・増進に貢献できるように研究を続けています。

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、気分が落ち込んでいませんか。それは、ウイルスへの不安だけではなく、外出自粛で活動量が低下していることも影響しているかもしれません。軽い運動を1日に10分程度でも行うことが、一時的にでも心理面、生理面、脳活動を良い方向へ促し、継続することさらに心身の健康の維持・増進に繋がります。「運動は負担が大きい」という考えから、「軽い運動でも何かが変わる」と考え方を変えていくことがストレス解消への第一歩になるでしょう。