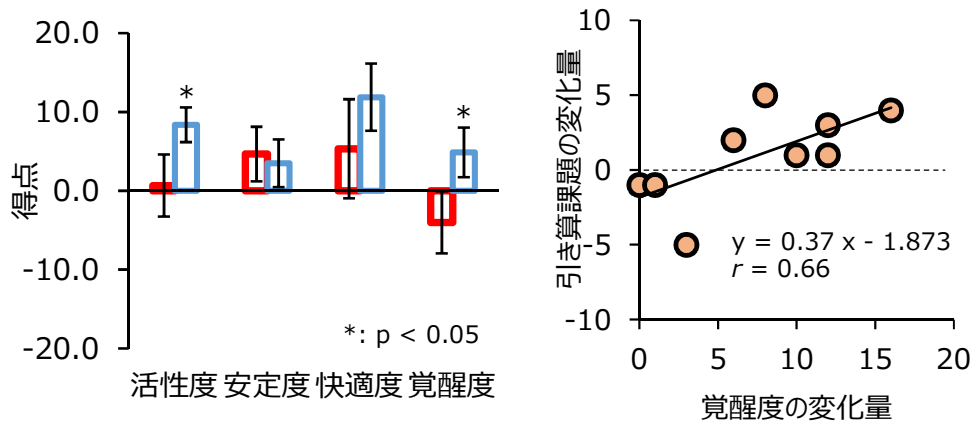


運動でパフォーマンスアップ

現代社会では、様々なことが機械化され、身体を動かして何かをするという機会が減っています。運動の必要性について、健康増進という文脈では、糖尿病やメタボリックシンドローム、循環器疾患などの生活習慣病の予防と関連付けて紹介されることがあります³⁾。一方で、1回の運動によって認知機能が向上することも報告されています。複数の研究結果をまとめたレビュー論文では、効果の大きさとしては小さいものの、運動直後からしばらくは認知機能が高い状態が得られると報告されています¹⁾。また、気分への影響として、10-30分ほどの中強度運動によって気分が改善されることも報告されています²⁾。実際にゼミ内で、30分程度のバスケットボール前後で気分と認知パフォーマンス(引き算課題)の変化を測定したところ、運動後に活性度や覚醒度が高まり(図1)、覚醒度が高まった人では引き算課題の成績が改善していたこと(図2)が観察できました。

こうした結果を踏まえると、気分や認知パフォーマンスが高められた状態で勉強や仕事に取り組むための方策として、運動やスポーツを活用することも効果的かもしれません。



参考文献

- 1) Chang, Y.K., Labban, J.D., Gapin, J.I., & Etnier, J.L. (2012) The effects of acute exercise on cognitive performance: A meta-analysis. *Brain Res.* 9. 87-101.
- 2) Chan, J.S.Y., Liu, G., Liang, D., Deng, K., Wu, J., Yan, J.H. (2019) Special Issue - Therapeutic Benefits of Physical Activity for Mood: A Systematic Review on the Effects of Exercise Intensity, Duration, and Modality. *J Psychol.* 153. 102-125.
- 3) 公益財団法人長寿科学進行財団 "健康づくりのための運動とは". 健康長寿ネット. <https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/kenkou-zoushin/undou-yoika.html>, (参照: 2023.7.5)