

日常生活における総エネルギー消費量・運動量等の関連から見た運動習慣 Exercise custom of seeing from relation to total energy consumption and amount of exercise in daily life

1K03A803-3

氏名 原 和人

指導教員 主査 坂本 静男

先生 副査 鳥居 俊 先生

緒言

健康志向の高まりによって、運動が重要なものでもっと運動を行ったほうが良いと改めて認識されてきている。そして健康のためには、「運動・食事・休養」の三つのバランスが重要である。つまり運動が欠けてしまっただけではこのバランスが崩れ、健康な生活は送れない。ということはしっかりとした運動習慣が求められているということである。運動習慣は人に対してポジティブな影響をあたえているものだということになる。運動習慣が変化することで、違い・影響が生じそれがよい方向に働けばポジティブなものになっているということである。ということはその違い・影響は運動習慣、運動頻度・運動強度と非常に強い関連性があるということである。その関連性を調べていくことで、運動は本当にポジティブなものなのか、ネガティブなところはないのかと思われる

方法

対象：19歳から23歳までの男子大学生23名

調査方法：

- ①アンケートによる運動習慣等についての調査（23名）
 - ②ライフコーダーを8日から10日間装着し、1日単位の運動量と総消費エネルギー量と歩数等の測定（12名）
 - ③体内脂肪計を使用しての体脂肪率の測定を含めた身長・体重・BMIの測定（12名）
- 主として運動習慣（運動頻度・運動強度）・日常生活における（最大）総消費量・日常生活における（最大）運動量・BMI・食事の関連性を検討した。

結果および考察

①運動頻度と総消費量・運動量の関係

運動頻度と総消費量・運動量の間には相関関係があると推測される。運動頻度を多くもつ人ほど、日常生活の活動を含め体を動かすことが多くあると推測できる。それが総消費量・運動量へとつながっている。

②運動強度と総消費量・運動量の関係

運動強度と平均1日総エネルギー消費量・平均1日運動量の間には明確な相関関係にはないと推測される。運動強度よりも運動頻度のほうが日常生活における総消費量・運動量へと関連している。

③BMIと総消費量・運動量の関係

BMIと総消費量・運動量との間には相関関係があると推測される。また、BMIと運動頻度との間にも関連性があると推測される。

④BMIと食事の関係について

BMIと食事の間には密接な関係が見られる。その二つの関係に運動頻度・運動強度が深く関係してくる。運動習慣はBMIと食事に対して影響を及ぼしていると思われる。

⑤運動習慣の変化が与える心理面への影響

運動習慣が増大したことによってポジティブな影響を与えて、逆に運動習慣が減少したことによってネガティブな影響をあたえているということが推測される。さらに、運動習慣は体力やストレスに対しても効果的に働いているようである。

まとめ

総エネルギー消費量と運動量は運動頻度と非常に関係が深いことは明らかになったが、加えて影響を与えるものとして各々のライフスタイルが挙げられる。基本となるライフスタイルがある中で、運動習慣がスパイスのような役割を果たしている。そして、運動強度はその運動の目的にあわせて変えていくことによって、運動頻度に違いを生み出しているものである。加えて、運動習慣が心理面においてポジティブな影響を与えているというのは、すべての年齢層において示唆されているものである。

結論

運動習慣というものがまず人に与えるものとしては、健康が考えられる。運動習慣から総消費量・運動量が決まり、そこにBMI・食事が関係してくることで健康に影響を及ぼしてくる。それを上手くコントロールしていくことで、より健康的な生活が送れるようになる。その運動習慣というのは、日常生活ではなかなか経験できないものが経験でき、それが代わり映えしにくい日常に刺激を与えメリハリの利いた生活を送れるようになる。

運動習慣は悪影響にも与えるが、やはり圧倒的にポジティブな要素の多いものだった。そのようなポジティブな効果を得るか否かは、運動頻度・運動強度などを自分に合うようにコントロールするといった、上手な付き合い方次第とあったところではないだろうか。