

# 運動・身体活動の心理的効果

## Psychological effect of exercise and physical activity

1K04B185-2

百武 純

指導教員

主査 正木宏明先生

副査 内田直先生

### 序章

運動・身体活動を行うことによって様々な心理的効果が生じるといわれている。それは、生体に対してポジティブな影響を与える素晴らしい効果や、逆にネガティブな影響を与えてしまう好ましくない効果などである。

本研究は、①運動によって不安感情、うつ感情、緊張感といったストレス状態にみられるネガティブな感情や情緒的側面が改善、軽減されるのか、②運動によって気分の爽快感、活力、陽気、自尊感情などポジティブな気分や感情は増加するのか、③運動には良い心理的効果だけでなく、好ましくない心理的効果もあるのか、④そして、これらの心理的効果にはどのようなメカニズムが存在するのか、について先行研究を検証し、結論を得ようとするものである。

### 第1章 運動・身体活動の心理的効果

運動・身体活動を行うことによってどのような心理的効果が生じるのか、また、運動・身体活動によって心理的効果がおこるメカニズムにはどのような仮説があるのかを検証する。その結果、運動・身体活動には、不安、うつ、様々なストレス感情の減少、ポジティブな感情の増加などの心理的効果があることが、国際スポーツ心理学会や世界保健機構にも認められていることが明らかになった。また、メカニズムについては、βエンドルフィン仮説、自己効力感仮説、セロトニン仮説など多くの仮説が示されている。

### 第2章 運動・身体活動の不安・緊張の減少効果

運動・身体活動を行うことによって不安・緊張の減少という心理的効果が生じるのかを検証する。その結果、非有酸素運動については心理的効果があると断言することはできなかったが、有酸素運動については状態不安や特性不安および緊張の減少という心理的効果を持っているという結論を得た。

### 第3章 運動・身体活動のうつ軽減効果

運動・身体活動を行うことによってうつ軽減という心理的効果が生じるのかを検証する。その結果、有酸素運動および非有酸素運動のどちらにおいてもうつ軽減という心理的効果を持っているという結論を得た。

### 第4章 運動・身体活動のセルフエスティーム向上効果

運動・身体活動を行うことによってポジティブな感情の増加、その中でもセルフエスティームの向上という心理的効果が生じるのかを検証する。その結果、運動・身体活動はポジティブな感情の増加、セルフエスティーム・自尊感情の向上という心理的効果を持っているという結論を得た。

### 第5章 βエンドルフィン仮説

心理的効果を生じるメカニズムの仮説の中でも最も支持されているβエンドルフィン仮説について検証する。その結果、運動・身体活動はβエンドルフィンを増加させ、不安・緊張の減少という心理的効果が生じるメカニズムとしてβエンドルフィン仮説は納得できる理論であるという結論を得た。さらに、実際に運動を行わなくても脳内に過去のトレーニング経験の内容を保持し、それを後で思い出すことによって、運動準備段階にもかかわらずβエンドルフィンが産生される可能性も示された。

### 第6章 運動・身体活動のネガティブな心理的効果

オーバートレーニング症候群、運動中毒と運動剥奪の問題などのネガティブな心理的効果について検証する。オーバートレーニング症候群では、オーバートレーニングというストレスにストレスなどの様々な修飾要因が影響を与えてストレス反応を増強させた結果、ステイルネス、ディストレスのような症状を引き起こすとわかった。運動中毒と運動剥奪の問題では、習慣的に運動を行う者から運動を剥奪すると、無気力、罪悪感、うつなどの感情が高まるというネガティブな心理的効果および生理的効果が証明された。

### 終章 まとめ

私自身の経験から、1人の人間を救い、変えることのできるような運動・身体活動の素晴らしい心理的効果が本当にあるのかを検証したいと思いこの研究を行った。そして、運動・身体活動を行うことによって様々な心理的効果が生じるという結論を得た。さらに、従来の精神療法、薬物療法などの治療法に代わって運動療法を行うことが有益な治療、予防法となり得る可能性も示された。これから仕事を通して、心理的効果を含めた運動・身体活動の素晴らしさを伝え、多くの人が身体的にも精神的にもいつまでも健康でいることのできる社会づくりに貢献したい。