

子どもの
学力

美容

スポーツで あなたの身体に 起こること

障害が
あっても

体の
健康

心の
健康

生活の
充実度

BENEFIT OF SPORT

「スポーツをすることで、自分にどんなことが起きるのか」…今はまだスポーツをあまりしていない方ほど、「なんとなく健康に良さそう」といった印象だけで、具体的なイメージができない場合も多いのではないのでしょうか？
このインフォグラフィックでは、様々な調査結果や研究結果から、具体的にイメージできる「数字・データ」をピックアップして、「スポーツをすることで、生活・人生に起きる変化」をご紹介します。

実は！

美容 とスポーツ

キレイの鍵はスポーツ

成功したダイエットランキング

1位

運動をする



45%

2位

間食を減らす・なくす

42%

3位

食事内容を見直す

41%

適度に食べて、適度に運動する(エネルギー高回転型)ことでキレイにやせる女性は、健康面からみて理想的です。
一方で、運動はせずに食べないだけ(エネルギー低回転型)の生活を送る女性は、やせていても、肥満の方と同等の糖尿病リスクがあるとされています。

体の効能

運動による血行の促進は、新陳代謝の促進、冷え性や美肌効果など他にも良い効果があるとされています。
もちろん運動だけでなく、適度な食事、睡眠のバランスが美容にも、健康にも効果的です。

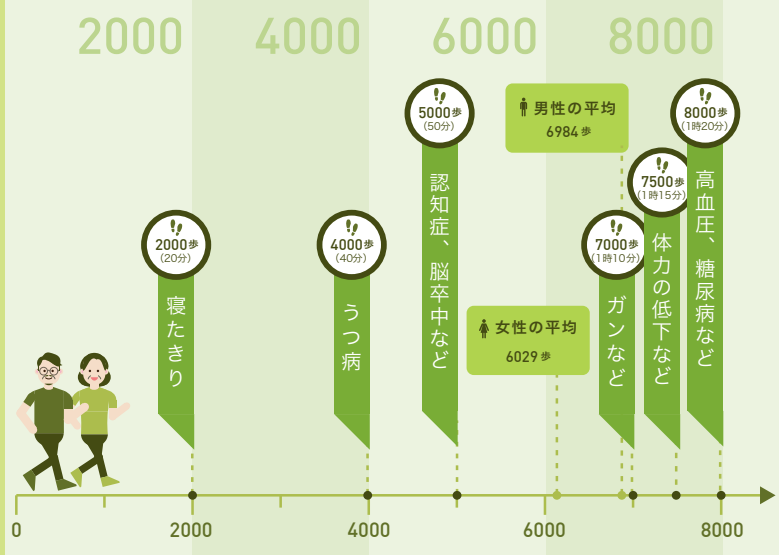


体の健康 とスポーツ

実は！

今よりもプラス
10分～20分の歩行で、
ガンや糖尿病の予防に効果

1日に歩く歩数と予防に効果がある病気



※病気の発症には、歩数だけでなく、食習慣・喫煙など様々な要因が影響します。歩行によって確実に病気を予防できるわけではありませんので、ご注意ください。

出典：中之条研究「1年の1日平均の身体活動からわかる予防基準一覧」

成人の1日当たりの平均歩数は男性6,846歩、女性5,867歩です。

(厚生労働省：平成29年「国民健康・栄養調査」)

「1,000歩の目安は約10分」とされていますので、いつもより歩く時間を10分～20分増やすと、ガンや糖尿病などの病気を防ぐ可能性があります。

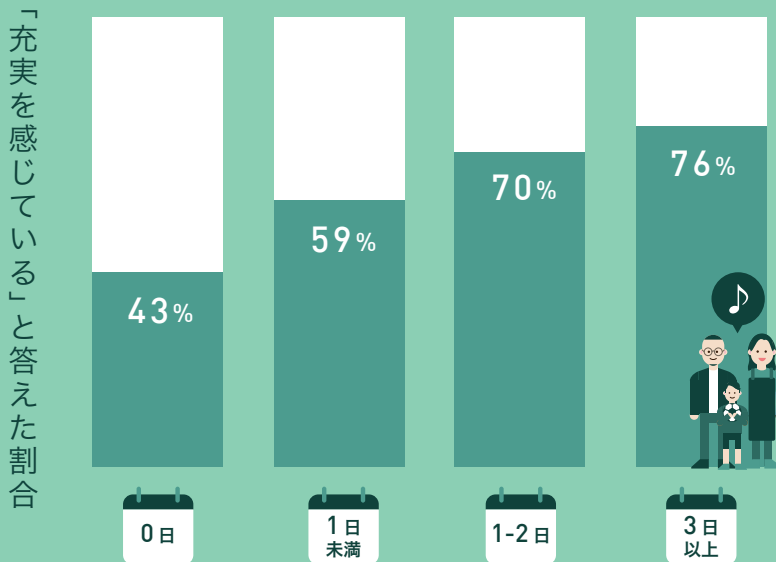


生活の充実度 とスポーツ

実は！

スポーツをすると
生活の充実感が向上

スポーツの頻度と日常生活における充実感



1週間の内、スポーツをした日数

有酸素運動によって分泌される様々な脳内物質が、この結果をもたらしてくれる事がわかってきましたのかもしれませんが。

例えば、「エンドルフィン」と「内因性カンナビノイド」。多幸感をもたらす物質と言われており、これらが脳内で分泌されると、幸せな気分になることができます。

出典：スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(2019年1月)

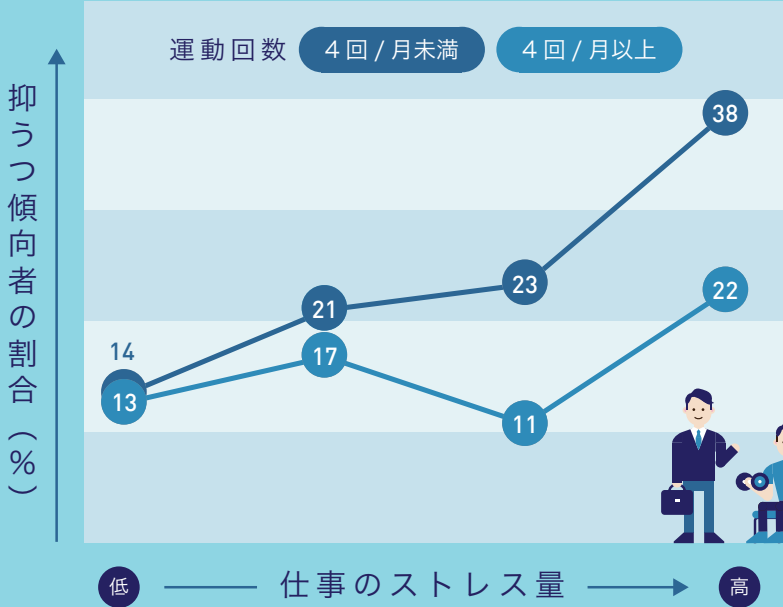
実は！



心の健康 とスポーツ

スポーツは
心の健康にも効果的

ストレス量と運動の回数別 抑うつ傾向



出典：甲斐裕子，永松俊哉，志和忠志，杉本正子，小松優紀，須山靖男「職業性ストレスに着目した余暇身体活動と抑うつとの関連性についての検討．体力研究」（2009年）

運動の種目では、ヨガや、水泳、ジョギング、ウォーキングなど有酸素運動でどれも同じように、気分の改善と向上が観察されています。余暇の身体活動やスポーツが、将来の抑うつ状態の発生を抑えると報告されています。

体への効能

脳内物質セロトニンは悩みや不安をやわらげる物質です。

また、心を落ち着かせ、冷静な判断や強い精神力のもとにもなります。

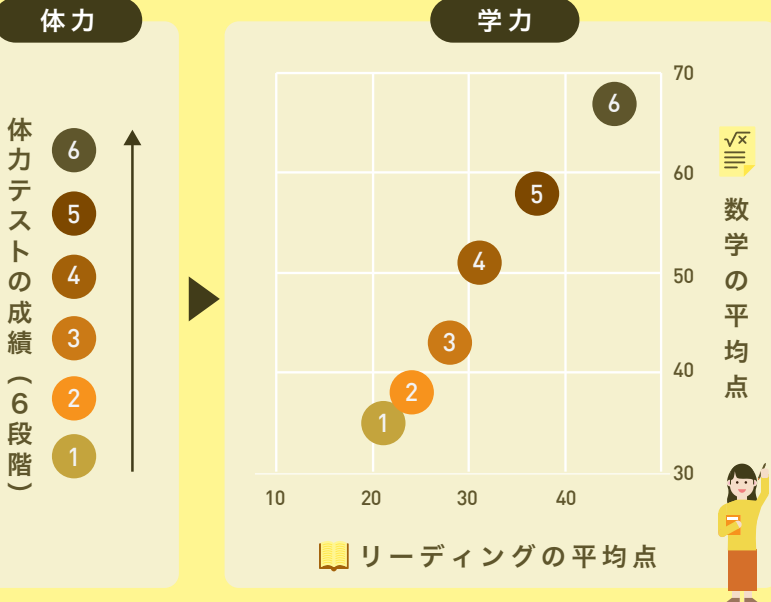
実は！



子どもの学力 とスポーツ

体力と学力には関係が！

体力スコア別・学力テストの平均点数



アメリカで小中学生95万人に行った大規模調査で、子供たちの心肺能力や筋力・持久力・体脂肪率などの総合的な体力調査と、学力テストの成績との関連性を分析した研究では、体力調査での成績が高い子供ほど、学業成績も優秀な傾向があることが確認されています。

体への効能

運動をすると脳の神経細胞の増加や記憶つかさどる海馬の大きくなることがわかっています。

運動後は脳への血流が増し活性化して、思考力や集中力が飛躍的に高まる機会となるので、学習をするチャンスです。

出典：Dwyer, Terence & F. Sallis, James & Blizard, Leigh & Lazarus, Ross & Dean, Kimberlie 「Relation of Academic Performance to Physical Activity and Fitness in Children」 (2001年8月)

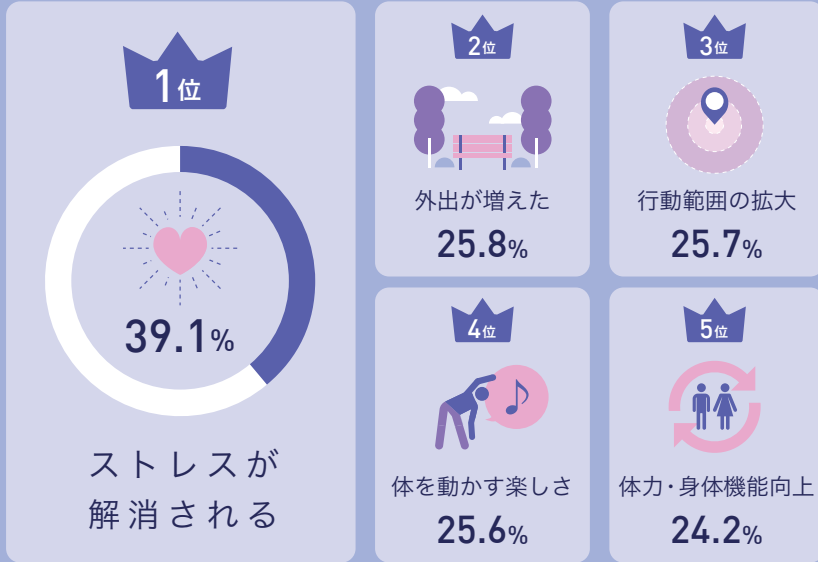
実は！



障害 とスポーツ

スポーツ・レクリエーション
には様々な効果

スポーツ・レクリエーションを やってよかったこと ※複数回答



別の質問ではスポーツ・レクリエーションを「実施する目的」について尋ねており、「健康の維持・増進のため」という回答が最も多く選ばれました。しかし、実際に実施してみてよかったと感じた点は、感情面でのポジティブな変化に加え、ライフスタイル自体の変化など、実に多岐に渡っています。

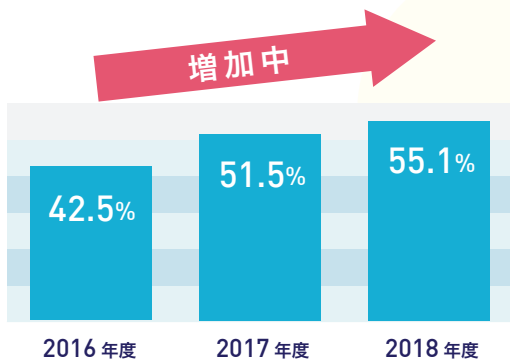
体への効能

運動する事ででる脳内物質、ドーパミンは脳の報酬系とも言われていて、「またやりたい!」という気持ちや意欲につながる物質。ポジティブな気分させてくれる効果もあります。

出典：笹川スポーツ財団「地域における障害者スポーツ普及促進事業」(2018年3月)

あなたもスポーツ、はじめてみませんか？

01 週に一度以上スポーツをしている人の割合



02 競技スポーツだけじゃない！
やってみたい「スポーツ」



様々な目的で行われる身体活動全てが「スポーツ」です。スポーツをすることで、生活や人生、より豊かなものに変えることもできます。「自分には縁遠い」と思っていた方も、自分なりの「スポーツ」を始めてみませんか？

出典：スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」
(2019年1月)