

# スポーツのすすめ

## 健康的なライフスタイルを

「最近では、体力が衰えたな！運動不足の傾向だな！」ということをよく聞く。社会人であれば納得出来るが、残念ながら我が大学の新生入生たちを含む多くの学生たちが口にする。親元を離れて、自由気ままな生活は食事を作ったり、後片付けの事を考えると、コンビニやファストフード、更にアルバイト先の居酒屋などで食事を済ませる不摂生な生活習慣が身につくと体調を崩し、生活習慣病にならないまでも、楽しいはずの大学生活が非健康的な生活習慣になってしまう。また、これらの習慣は卒業してからもなかなか抜けきらないものだ。

人間にはサーカディアンリズム(日内リズム)があり、アルバイトや遊びで夜更かししたり、食生活のアンバランス等で、血液中の血糖値が上がらず、頭はいつまでもボーっとしたまま、無気力状態になってくる。このような状態の訴えを医学界では「不定愁訴」と呼びます。具体的に何処がどう悪いわけではないけれど、何となく調子が良くない。とりわけ夏場に近づいてくると不定愁訴が多くなります。

その日内リズムを取り戻す為にも学生時代はライフスタイルをしっかり身につける習慣が大切です。ライフスタイルの中でスポーツ活動や体力づくりに直接的な影響を与えているのは、「運動」「栄養」「休養」の三要因です。これを念頭に入れて生活習慣を身につけてください。本人の意識次第でいくらかでも変えられます。まず、大学に入学したら、「勉強の場」と共に「生活の場」としての心身を鍛えることが大切です。

## スポーツと運動

但し、「運動」と「スポーツ」を混同しないで下さい。端的に言えば、お医者さんが「赤ちゃんに適度な運動をさせてください」、リハビリを兼ねた非健康者に「適度な運動を続けてください」などとアドバイスがなされるが、「適度なスポーツを…」とは言いません。

スポーツには物理的な「運動」でない、積極的な行動力と概念的な知的要素が不可欠なのです。当然、スポーツには「勝敗」という要素が不可欠である。それが無くして、スポーツと言わず、「気晴らし」と言えばよい。

## スポーツを積極的に

本学の体育は「強制的にやらされる」でもなく、「好き勝手な放任タイプ」でない、自分自身が主体性を持って積極的に参加することで、「自律心」が高まる。多くは身体を動かして汗をかいて若いエネルギーを昇華するだけでなく、個人や集団スポーツをすることにより、仲間に対する愛着や関心、信頼がなければ、スポーツとして成立しない。また、1つの目的に向かって協力して達成する姿は、「強固性」や「社会性」を身につけることにより、素晴らしい「友」が得られます。

人はスポーツの勝ち負けや失敗の繰り返しの「挑戦」と「成功」の過程で、成長し変貌を遂げることが出来ます。近年の学生の気質は、人間関係の構築が下手とか、コミュニケーション能力が不足していると言われますが、これらの能力の改善資質向上にも体育は多大の貢献があります。更に、運動やスポーツをすることにより、「知」と「頭脳」の活性化となり、学生一人一人の知識と学力向上につながります。

これからの人生設計において、自分自身が生涯楽しめるスポーツの発見と、それを生涯の友にすると同時に、自分の健康を保つためのライフプランを作ってはいかがですか。



- スポーツ科学論Ⅰ・Ⅱ
- 健康スポーツ概論A1・A2
- 生涯スポーツ論Ⅰ・Ⅱ

**高橋 章**  
(たかはし あきら)

経済学部教授。日本体育大学卒業。地元高校教員を経て、本学に奉職。高崎経済大学助手、講師、助教授を経て、1992年教授。経済学部の教養教育科目、健康スポーツ概論(1年時必修)、スポーツ科学論・生涯スポーツ論(選択)を担当。

本学就任後、日本サッカー協会の公認指導者ライセンス(上級コーチ)を習得。その後、欧州を中心にコーチングコース(イギリス・ドイツ・オランダ)を受講し、日本サッカー協会技術委員、関東大学選抜チーム監督や群馬県サッカー協会強化委員長で20年以上群馬国体中心に指導。欧州サッカー選手権、ワールドカップサッカー5回視察研修体験を生かし、各地でスポーツ指導者養成講習会やサッカーなど男女問わず指導している。

スポーツ全般について学生相談歓迎。

現在、群馬県サッカー協会副会長。関東大学体育指導者連盟常任理事。