



# 運動とメンタルヘルス

保健管理センター  
井崎ゆみ子 いざき ゆみこ

## ●大学生の運動習慣と目的

昨年度の徳島大学の学生生活実態調査では、学内外の体育系サークルに加入している人は全体の40%、サークル加入の主な動機は「健康増進」とした人は少数、「サークルの活動内容に魅力」が最多となっており、この結果からは約40%の人が主に「競技」を目的として団体での運動習慣をもっているといえます。一方他大学の調査結果では、入学後3年間を通じ運動習慣がない人が男子で30%、女子で50%であったそうです。

## ●運動とメンタルヘルス

運動の効用の活用と、弊害の予防

ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水中運動などの有酸素運動が生活習慣病の危険因子の予防・治療効果を持つこと、身体的持久力を向上させることから、有酸素運動を中心とした適度な運動

習慣を継続することが、身体的健康に良いことはよく知られていますが、では運動の心理的効果についてはどうでしょうか？

まず、運動習慣がある人のほうが身体的ストレス反応が小さいとか、不安症状がある人では有酸素運動によって短期的、長期的に不安が減少するとか、軽度の抑うつに対して定期的運動が抗うつ効果を有するという報告があります。また情緒的に健康な人では、その効果は症状のある人に比べて少ないものの定期的な運動によって気分、主観的健康観、自尊心などが改善するといわれています。大学生を対象にした調査でも、運動による身体活動量が多いと生きがい度が高くなるとか、女子学生の精神的健康度により影響が大きいともいわれます。しかし注意が必要なのは、強制された運動は心理的には逆効果であり、自発的であることが大切なこと、また、「決めた運動量をとにかくこなす」ことや、「筋肉をつくる」、「カロリーを消費

して痩せる」といった運動の量や結果にこだわり自分の状態や他の何よりも優先しすぎると、運動のしすぎ、さらには運動嗜癖となり、日常生活に支障をきたし、健康を害するまで止まらないということになってしまいます。一方、運動部などでの競技スポーツの場合、「ミスを許さない完全主義傾向」がバーンアウトと関連があること、運動部の組織風土を「個人より組織のことを優先するように求める雰囲気」と感じている人は、疲労・ストレスをコントロールしにくいなど、競技スポーツに取り組み際に陥りがちな傾向も知っておくといいかもれません。

## ●自分にあった運動習慣を

サークルなどで運動習慣を持っていた人も、多忙になるとともに時間と機会を失っていきがちです。運動はずっとしていない、という人も質量ともに自分なりに楽しさ・リラックスメンを感じられる程

徳大生 大活躍! [取材]

# 町おこしへの貢献評価され「北村賞」など受賞

大学院先端技術科学教育部 修士2年  
竹内 彩 たけうち あや 西部 絵理 にしべえり 板東 ゆかり ぼんどう ゆかり

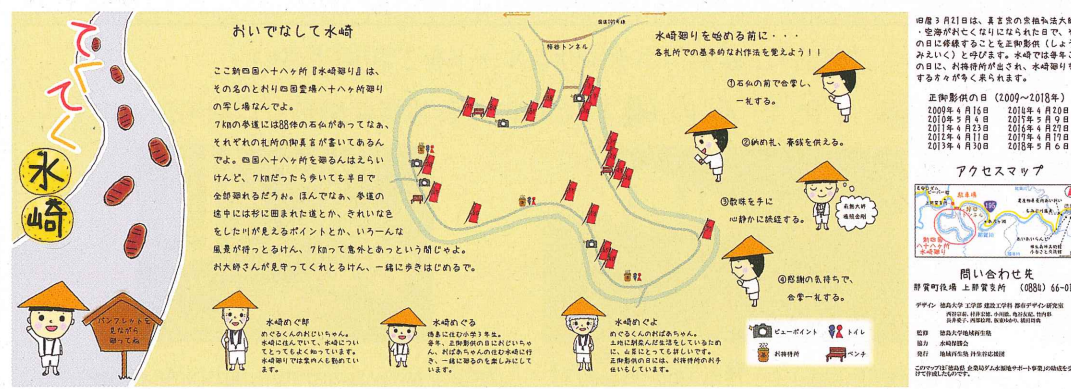


よとの提案があり、2008年4月より、板東さんたちも調査を始めた。

この調査の目的は、町外の人にも興味を持って来てもらえるようなマップの制作でした。実際の制作は同年8月から始まり、翌年1月には完成。役場や道の駅などに置いたり、ホームページでも見られるようにし、地元の新聞やテレビでも取り上げられました。またこの動きに連動して、那賀町出身の人がブログを開いたり、歌を作ったりCDも出来、町の人たちに刺激を与えました。

しかしこれだけでは、一方的な情報発信に終わると考えた3人は、その効果を調べるためにアンケート調査を実施。その成果をまとめ上げました。これらのことが評価され、社団法人土木学会 計画学研究委員会主催の「公共政策デザインコンペ」での最高賞にあたる委員長賞「北村賞」と「優秀賞」の2賞同時受賞となりました。さらに本学の平成21年度学生表彰も受賞しました。

この経験を生かして、板東さん



から地域ワークショップに参加。地域の自然や観光資源などをどう発信して、どのように活性化していくか、3人はそれぞれ新たな地域でがんばっています。

「徳大オープンスペースプロジェクト」のメンバーとして、常三島キャンパスの空間デザインに取り組みしてきた板東さんと西部さん、竹内さんは徳島大学地域再生塾に所属し、2007年から那賀郡那賀町の皆さんと協力して、同町水崎地区にある三二四国八十八カ所を地域活性化の目玉にと活動

してきました。

徳大地域再生塾は2006年8月に発足。大学長と那賀町長が地域再生をテーマに連携協定を締結してスタートしました。町民を中心に塾生を募り、3名の教授が3つのテーマで講座を開きました。その中で「水崎廻り」をマップにし