

# 運動をすることによるメリット

## 未来を創る 運動新聞

発行者

名前

緒方脩斗

二年二組

緑丘 中学校

僕は二年生から運動部に入部し、一年生の時よりも、体を動かす機会が増えました。そして、そのお陰で以前よりも筋力や体力がアップした。思うことがありません。しかし、父は運動をする機会が減ったので筋力が落ちてしまつたと、言うことが増えました。そのため、僕は運動をするににより、入々の体についての調べることにしました。

### ①生活習慣病の予防

食べ物から摂取したエネルギーと運動により消費したエネルギーがバランスよく保たれていることが健康の為に良い状態です。しかし、食べる量がかわらなず、運動を行わないと摂取エネルギーが消費エネルギーを上回り、使われなかつたエネルギーは脂肪として蓄えられていきます。この状態が幾度となく繰り返されると、脂肪が必要以上に蓄積し、肥満の原因となります。そして肥満、高血圧、脂質異常症といふ生活習慣病になるリスクが高くなります。

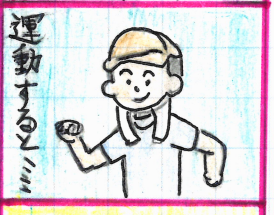
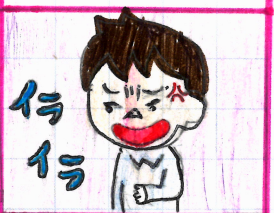
生活習慣病のリスク	肥満と診断された人の3人に1人がリスクあり!!
高血圧	肥満と診断された人の4人に1人がリスクあり!!
糖尿病	肥満と診断された人の5人に1人がリスクあり!!
脂質異常症	

### ②筋力やからだ機能の維持、強化

もし「歩く」動作をしなくなると、筋力が減少し、さらにバランス能力も低下し、小さな段差でつまづいたり、すぐに疲れしてしまうなど日常生活に大きく影響を及ぼす恐れがあります。このように運動したりすることが必要なのです。

### ③精神的な効果

健康的な身体に及ぼす効果  
・腰や膝の痛みなどの軽減  
・体力筋力の維持向上  
・抵抗力を高める(風邪予防)



具体的な精神に及ぼす効果  
・認知症の低減  
・気分転換とストレス解消

思いきり走った後に、爽快感や達成感など、とても良い気分になった経験がある人も多いのではないのでしょうか。このように運動をすると精神面にも様々な良い影響を及ぼします。

### 編集後記

運動は身体的にも精神的にも様々な良い効果や及ぼすことが分かりました。またそれだけでなく、オリンピックなどでは運動を通して、世界の人々と繋がることのできたりと、運動が私たちの未来を創ってくれているんだなと感じました。