

10年後、
夢を思い描く

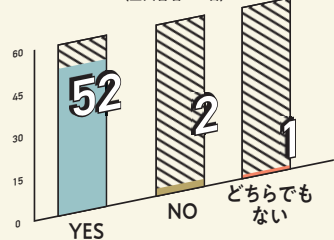
大学からプロや実業団スポーツに進める選手はごく一部です。さらに引退後には長い人生が待っています。それを見据えて学業と競技の両立ができれば、将来の可能性も広がります。大学の体育会で自分がなぜスポーツを行っているのか。それは自分自身の成長や目的達成のためだと思います。だからこそ、10年後、20年後の自分、夢をどのように描くのか。この機会にあらためて考えてみてはいかがでしょうか。

スポーツすることは 学業にもプラスになる

学生アスリートにとって大きな課題の一つが競技と学業の両立を実現させること。生活環境や人間関係も大きく変わる新学期に、競技と学業の両方で、しっかりとパフォーマンスが発揮できるよう心身を養うことが重要です。今回は運動が脳に与える影響を専門に研究されている西島壮さんにお聞きしました。

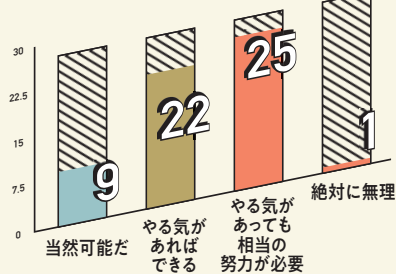
文武両道にあこがれるか？

(全回答者 55名)



文武両道は可能か？

(全回答者 57名)



アンケートからは、学業と競技を両立させることは難しいと感じている学生が多いことがわかる(西島壮研究室提供)

学生アスリートの現状

学業は妨げになるのか？

4年間、スポーツと学業は 両立でききる

スポーツ科学の研究者に聞いた



西島壮さん

東京都立大学 人間健康科学研究科ヘルスプロモーションサイエンス学域 スポーツ神経科学研究室准教授。博士(体育科学)。日本体力医学会評議員、日本神経科学学会会員、身体活動・不活動と脳機能について研究している。大学時代はバドミントン部に所属。

学生アスリートが学業と競技を両立させることは難しいと思われがちです。運動部の学生はスポーツだけをしていれば良いといった考えや、受験勉強のためにスポーツをやめるなど、スポーツが勉強の妨げになるような風潮が、選手自身や保護者、指導者などに見受けられます。それには社会的背景の影響が大きいといえるでしょう。

文武両道はやる気や並々ならぬ努力が必要であるというマインドセット(固定化された考え)が、勉強についていけない、競技で力が出せないという事態の一因と考えられるのです。

「海馬」を刺激し、 記憶力や学習能力をアップ

運動することは脳に良い影響を与えてくれることが研究結果にも出ています。とくに、記憶や学習をつかさどる脳の一部分を「海馬(かいば)」といいますが、実はこの海馬が運動と深い関係があるのです。トレーニングを行うと運動のパフォーマンスが向上するとともに、あわせて脳の海馬が発達。新しく神経細胞も増え、記憶力や学習能力が高まるとされています。また軽い運動をした直後に、記憶力や集中力が向上することも明らかになっています。

学生アスリートは休息によるリカバリーも大事

海馬を鍛えることで、ストレスに強い脳を作るともいわれています。ただし、運動の強度が高い場合は、しっかりと休息をとらないとストレスとなり、海馬の神経細胞を殺してしまいます。実際、長距離選手のように日々激しいトレーニングを行うアスリートが、うつ症状を示すことが多いともいわれています。こ

トップアスリートや ノーベル賞受賞者も スポーツを両立

現在、様々な分野で活躍している先輩たちも勉強と運動を両立させてきました。2019年ラグビーW杯で活躍した福岡堅樹選手や2020年箱根駅伝で9区を走った筑波大学医学群の川瀬由夢選手など、スポーツと勉強を両立させている選手は増えています。

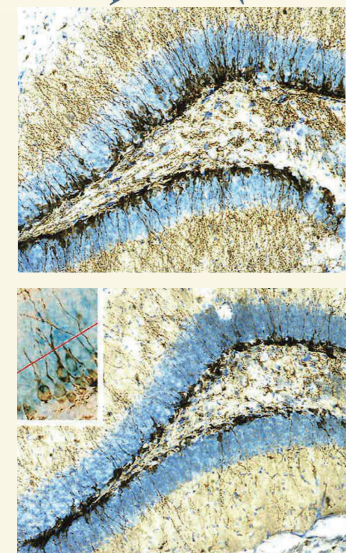
また、ノーベル生理学・医学賞を受賞した京都大学iPS細胞研究所長の山中伸弥氏は大学時代にラグビー部でプレーし、2019年ノーベル化学賞を受賞した吉野彰氏は今もテニスを楽しんでいます。



運動することは脳に良い影響を与えてくれることが研究結果にも出ています。とくに、記憶や学習をつかさどる脳の一部分を「海馬(かいば)」といいますが、実はこの海馬が運動と深い関係があるのです。トレーニングを行うと運動のパフォーマンスが向上するとともに、あわせて脳の海馬が発達。新しく神経細胞も増え、記憶力や学習能力が高まるとされています。また軽い運動をした直後に、記憶力や集中力が向上することも明らかになっています。

感情や行動のコントロールにも関わる

さらに、運動が脳に与える影響は「海馬」だけではなく、「前頭前野」の機能も高めます。たとえば、道路を渡ろうとしたときに危険を察知して止めるなど、やるうと思ったことを瞬時に抑制できるのは、前頭前野が働いているからです。また、小学校の休み時間にカラダを動かした児童の方が集中して授業に取り組めるのも、前頭前野の影響が大きいのです。



マウスの脳内にある海馬の中の神経細胞。上は3週間運動をさせた群、下は普通の生活をした群。運動したほうは新しく生まれた神経細胞(焦げ茶色の部分)が多く存在している(西島壮研究室提供)