

私の健康づくり

このコラムでは、本会の保健師が自分の健康づくりのためにしていることを紹介します

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝



加藤 登志子
本会保健師

第9回 スポーツ観戦の魅力

★★ きっかけ ★★

野球好きの父の影響で、物心が付く頃からプロ野球や高校野球を見て育った私は、いつしかその魅力に引き込まれ、シーズンが始まるといつもワクワクします。今はインターネット等で国内外のスポーツを観戦でき、野球だけでなくさまざまなスポーツ選手のがんばる姿から活力をもらっています。

★★ 観戦でスッキリ ★★

スポーツの語源「deportare（デポルターレ）」は、「気晴らし、楽しむ、遊ぶ」^{※1}という意味があるそうです。スポーツは行うことで

楽しみを得ることが多いと思いますが、私は観戦を通じて気分転換やスポーツの楽しさを体感しています。

仕事での失敗や家族との口論などで気分が沈んだ時も、観戦に集中しているうちに気持ちが切り替えられ、見終わる頃には清々しい気持ちになっています。

★★ スポーツ観戦の作用 ★★

直接観戦するのはもとより、テレビ観戦でもまるで自分がプレーしているかのような緊張感で手に汗を握ったり、応援しているチームの勝利やファインプレーの瞬間を目の当たりにした時には気分が高揚します。これは「ミラーニューロン効果」と言われるもので、脳内の「鏡（ミラー）」に選手を映し出し、選手のような技能がなくても、見ていだけで自分も選手と同時にプレーしているような気になるのだそうです^{※2}。

他にも、スポーツ観戦を通じて、普段は会話の少ない思春期の息子たちとのコミュニケーションが深まったり、ファン同士の一体感が生まれたりと、人との交流の観点からも、とても有意義だと感じています。コロナ禍の自粛期間では特に、このような人とのつながり

▼野球の試合



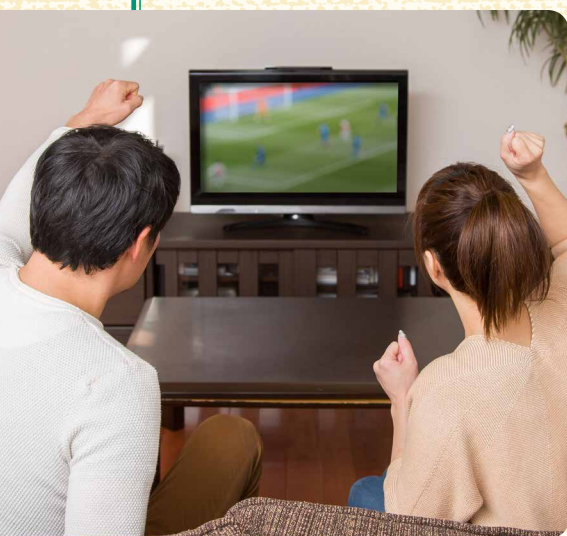
が心の安定にはとても重要だと実感しました。

★★ 健康にもよい影響 ★★

ちなみに、テレビで映し出されるファンの表情から、自分も同じ感情を共有してしまうのも「ミラーニューロン効果」だそうです^{※3}。

西武ライオンズと早稲田大学の共同研究では、特定のチームを応援する目的がなくても、プロ野球観戦が高齢者の健康によい効果があることが科学的に証明されています^{※4}。スポーツ観戦が健康づくりに役立つということですね。

今年は、さまざまなスポーツ観戦の機会が増えるオリンピックイヤー。皆さんもご自身の健康づくりにスポーツ観戦を取り入れてみてはいかがでしょうか。



▲TVでスポーツ観戦している家族

※1 スポーツ庁web広報マガジン <https://sports.go.jp/>
 ※2, 3 マルコ・イアコボニ著、塩原通緒訳「ミラーニューロン」の発見、早川書房、2009
 ※4 Ryoko K, et al.: Geriatrics & Gerontology International 2019; Vol.19:717-722.