

夏のスポーツイベントレポート &運動は脳にとって最高のエクササイズ

令和5年度ラジオ体操コンクール

7月9日(日) 北斗市総合体育館で「令和5年度ラジオ体操コンクール」が開催されました。今年で8回目を迎えたコンクールには、全24チーム、総勢140名が出場しました。新型コロナウイルス感染症の拡大が落ち着いたため4年ぶりに観客制限を設けず、参加者は昨年より20名増えて大盛況のうちに終了することができました。

コンクールは、市内小学校や北斗スポーツクラブから多彩な顔触れのチームが参加し、ラジオ体操を通じた多世代交流の場になっています。

演技の発表は「規定の部」(18チーム)と「フリーの部」(6チーム)に分かれて行われました。どのチームもラジオ体操の正確さや、表情、躍動感、団結力等の芸術性を意識して、コンクールに向けて練習を積んできた成果を發揮しました。

北斗市では、市民の体力向上と健康の保持・増進を図るとともに、「いつでも、どこでも、だれでも」身近にラジオ体操に親しみ、子どもからお年寄りまで一緒に取り組める地域コミュニティの手段と

してラジオ体操の普及を目指しており、ラジオ体操コンクールは多世代へのラ

ジオ体操の普及と啓発に大きく貢献しています。今後もラジオ体操の更なる普及と多世代交流の場として、ラジオ体操コンクールが更に発展・充実することを願っています。

令和5年度全国高等学校総合体育大会相撲競技大会が、8月4日(金)から6日(日)に北斗市総合体育館で開催されました。全国の予選を勝ち抜いた高校生力士が集い、力と技術を競って真剣勝負が繰り広げられました。また、伝統的な相撲の魅力をじっくり堪能することができた大会となりました。

轟かせ魂の鼓動北の大地へ 大空へ

会場では多くの観客が声援や拍手で会場を盛り上げ、選手たちに勇気と力を与えました。未来の相撲界をけん引する可能性を秘めた選手たちの戦いに、多くの人が感銘を受けたことと思います。また、



最優秀賞を受賞した島川 Eight

実際に会場へ足を運ぶと、大会の成功には選手たちとともに、裏方として大会運営を支える多くの方々の努力や苦勞があることを実感することができました。会場準備や運営、競技スケジュールの調整など、多岐にわたる業務を行う方々の姿に感動しました。

高校生力士の皆さん、大会を運営された皆さん、素晴らしい感動をありがとうございました。

運動は脳にとって最高のエクササイズ

少子高齢化が進むとともに、忙しい生活や環境の変化に伴い、私たちの健康への関心が高まってきています。また、SNSなどの影響もあり、病気の予防や心理的な健康への関心も高まってきています。

さて、近年の研究では、運動が身体に健康にももちろん、脳の機能や心理的な健康にも重要な効果をもたらすことが明らかになってきたそうです。

そこで、今回はスウェーデンの精神科医で世界的ベストセラーとなった『スマホ脳』の著者アンデシユ・ハンセンの『運動脳』から、運動が脳の機能や心理的な健康にどのような影響をもたらすの



大迫力の取組

かご紹介します。

学習や認知機能の向上が期待される

さまざまな実験から、体を活発に動かした人の脳は機能が向上し、脳が若返ることが判明したそうです。具体的には、定期的にウォーキングをしている人は、自発的に行動する、計画を立てる、注意力を制御するといった重要な機能が向上したそうです。

最もすぐれたストレスの解毒剤

「ストレス」と聞くと、負のイメージを抱いてしまいがちですが、神経を研ぎ澄ませ、集中力を高める役割もあります。しかし、過度なストレスに長期間さらされると、思考が混乱したり心身に不調が出たりしてしまいます。そのストレスの原因となるのが「コルチゾール」という副腎皮質から分泌されるホルモンです。研究によると、定期的に運動をしているとコルチゾールの分泌が抑えられ、ストレスに対する抵抗力が高まるというのです。単なる健康維持の手段ではない

著者は、個人の運動習慣が認知能力、注意力、創造性、ストレス耐性などを与えるポジティブな影響を強調しています。そして、運動が単なる健康維持の手段にとどまらず、脳と心の健康を向上させる重要な役割を果たす可能性があることを示唆しています。

(北斗市スポーツ推進委員 澤田 琢也)