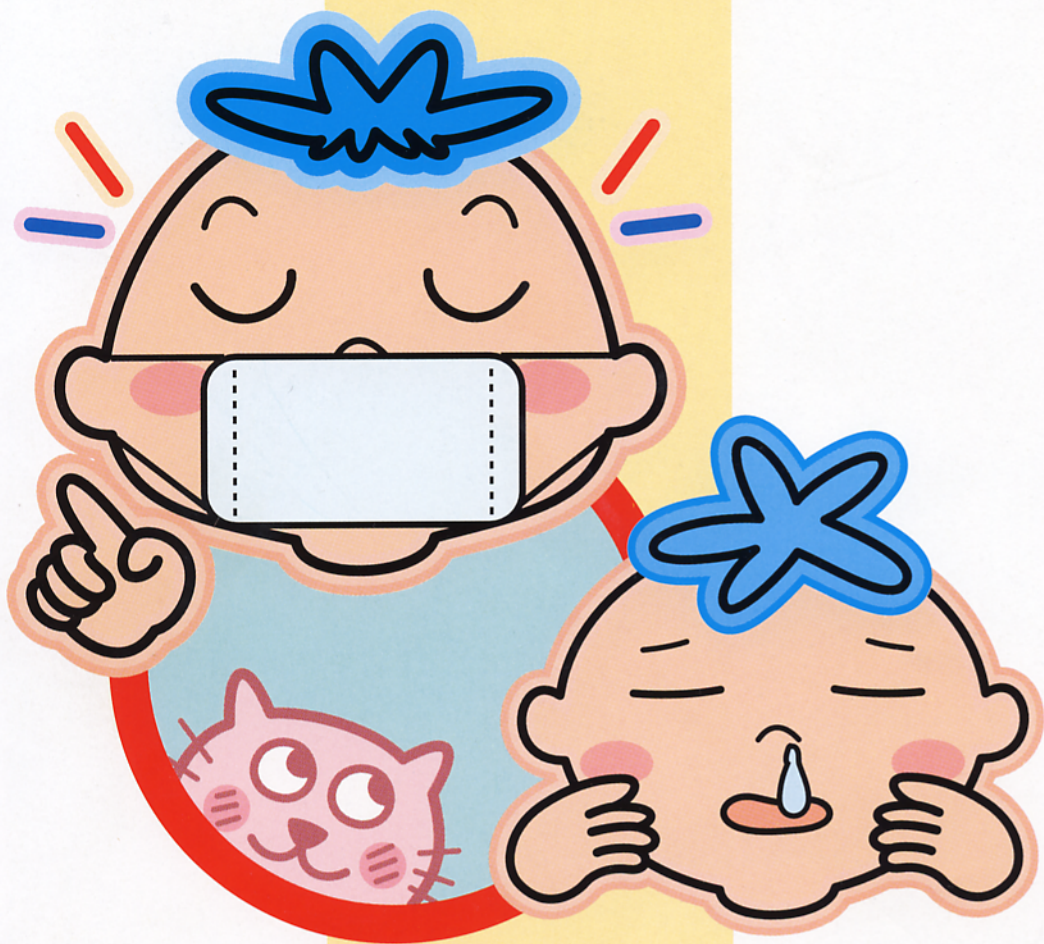


ガイドブック

スポーツ活動と防衛体力



財団法人 日本体育協会

ガイドブック スポーツ活動と防衛体力

目 次

はじめに

第1部	スポーツとカゼ	2
1	カゼをひかないために—カゼから身を守る7か条—	4
2	スポーツ活動とカゼ—実態調査から—	12
3	どうしてカゼをひくのだろう	16
4	スポーツ活動とカゼ	26
5	カゼをひいたときのスポーツ活動	32
6	防衛体力とコンディショニング	36
第2部	解説編—運動と免疫—	
1	免疫とは	42
2	体を守る免疫防衛軍	48
3	成長期における防衛体力	56
4	運動による防衛体力／免疫機能の変化—細胞性免疫の変化—	62
5	運動による防衛体力／免疫機能の変化—液性免疫の変化—	66
6	栄養と感染	70
	用語解説	74

はじめに

スポーツはわれわれの生活に欠かせないものとなっています。するスポーツも、みるスポーツも、支えるスポーツもわれわれの生活を豊かなものとしてくれます。特に実際に体を動かす「するスポーツ」が身体に及ぼすポジティブな側面については、循環機能、呼吸機能そして筋肉活動などいわゆる行動体力への影響を中心に多くの研究が行われてきました。

最近、行動体力とともにヒトの健康を支えているもう1つの柱である防衛体力に対してスポーツ活動が与える影響についての関心がたかまっています。気温や湿度、紫外線などの環境因子に対する抵抗力、睡眠不足や空腹など生物学的な抵抗力などは、いずれも防衛体力として重要なものですが、なかでもウイルスや細菌など生物学的なストレスに対する免疫機能は、ヒトが生命を保持していくうえで不可欠な防衛体力です。この免疫機能に対するスポーツ活動の影響を、(財)日本体育協会では早くから注目し研究を継続してきました。

体の抵抗力がおちると、カゼをひくことをしばしば経験します。新生児や高齢者の場合には、カゼがきっかけとなって重篤となることもあります。カゼは万病のもとと昔からいわれているように、カゼを軽んずることはできません。オリンピックなどで体を鍛えたトップアスリートでさえカゼでコンディションをくずすことがあるように、スポーツピープルにとってカゼへの対策はなかなか難しいものです。しかし、カゼに関する基本的な知識、防衛体力の柱となる免疫と運動との関係を理解すれば、カゼへの対応を上手に行うことができます。

本書では、(財)日本体育協会で行ったプロジェクト研究「スポーツ活動と防衛体力に関する研究」の成果をもとにして、第1部でスポーツとカゼに関する知識を整理し、第2部で運動と免疫についての解説を分かりやすく説明しました。健康な生活を送り、スポーツを楽しむために役立つ情報をまとめた本書が、スポーツにかかわる多くの方に有効利用していただけると幸いです。

(プロジェクト研究班班長：河野一郎)