

魅せる身体作りと健康

1. 研究の背景

近年では、テレワークの推進に伴って身体活動量が低下してしまうことや、自粛生活の影響による運動不足から身体的及び精神的な健康を脅かす健康2次被害も懸念される。また、意識的に運動・スポーツに取り組むことは、健康の保持・増進だけでなく、ストレス解消、自己免疫力を高めてウイルス性感染症を予防することにも役立つと言える。そして、健康であると言える状態になるには、運動だけに気をつけるのではなく、食事による栄養バランスもとても大事になってくると考える。

2. 研究目的

筆者は、過去にボディーコンテストへ出場したことがある。その経験から、ボディーコンテストに出場する人がステージに立つまでの生活内容や体脂肪率を下げるための生活は健康であるかを掘り下げ、「健康」かつ「魅せる身体づくり」の2つの目的を追うことは可能なかを立証し、その結果を広く知ってもらうこと目的とする。

3. 研究方法

筋トレによる効果や健康的という抽象的な表現から自らのこれまでの経験と文献資料から情報を収集した。

4. 研究結果

ボディービルダーは筋トレを健康的な生活を送る為に行っているのではなく、健康的な生活を送るからこそ魅せる身体作りが出来るという見解に至り、2つの目的を追うことは決して不可能ではないという結果になった。

5. 考察

考察として、魅せる身体を作っていくという行為は、体調不良を起こして筋トレが出来なくなってしまう事、睡眠不足やエネルギー不足によって最大のパフォーマンスが発揮できない事態になりかねない。効率良く結果を出す為の行動が、結果として自然と健康的な生活を送るようになっていないのかと考える。