



# 「約15分9秒」の運動が、精神にポジティブな影響をもたらす スポーツがメンタルにおよぼす効果に関する研究成果について

株式会社アシックス

2022年03月31日

アシックスは、このたび、スポーツがメンタルにおよぼす効果を研究する「Uplifting Minds Project（アップリフティングマインズプロジェクト）」※1のひとつとして、運動習慣の有無が精神にどのような変化を引き起こすかを測定するプログラム「Mind Race（マインドレース）」を実施しました。

主な結果は以下の通りです。

今回のプログラムは、21か国から運動習慣のある57名を対象に3週間実施しました。1週目は各人が日ごろから取り組む運動を通常通り行い、2週目に運動を休止、3週目に再び通常どおりの運動を行うといった内容で、精神状態の変化を時系列で測定しました。

その結果、運動をしない期間は、「自信」が20%、「ポジティブさ」が16%、「エネルギー感」が23%、「ストレスに対処する能力」が22%低下しました。精神状態を分類した計10項目を分析したところ、参加者の全体的なスコアは平均18%低下しており、運動しているときに100点満点中の68点だったのに対し、運動を休止した際には55点まで減少するなど、わずか1週間の運動不足が心の状態を低下させることがわかりました。また、参加者が通常の運動習慣に戻ったときは、全員が心の状態の即時の改善を感じていました。

これらに加え、独自のシステム「Mind Uplifter（マインドアップリフター）」※2で得られたデータを分析したところ、自身が日ごろから行っている運動を1日あたり「約15分9秒」実行すると、精神状態にポジティブな影響を与える可能性があることがわかりました。

この研究は、EEG測定（脳波測定）を使用した独自の方法により、運動前と運動後の個人の認知反応と感情反応の違いを明らかにしながら、個人の生体情報の解析も行い、適度な運動が精神に与えるポジティブな影響を定量化するものです。キングス・カレッジ・ロンドン勤務で、運動とメンタルヘルス研究の第一人者であるブレンドン・スタップス博士と協力し、2021年6月から実施しています。これまでに79か国から数千人の人々が測定を行いました。

※1 特設サイト

[https://www.asics.com/jp/ja-jp/mk/smsb?version\\_name=v2](https://www.asics.com/jp/ja-jp/mk/smsb?version_name=v2)

※2 「Mind Uplifter」特設サイト

<https://minduplifter.asics.com/>

### ○「Mind Race」フィルム

運動習慣による心の高揚など、精神的なメリットを表現した映像を作成しました。

<https://youtu.be/gZ67T-IHrnQ>



### ○ブレンドン・スタップス博士のコメント

運動はメンタルヘルスとWell-being（ウェルビーイング）の維持に非常に重要な役割を果たしています。今回、何千人もの人々のおかげで、ポジティブな精神的影響を引き起こすためにどれだけの運動が必要かを特定することができました。このアシックスの研究は、メンタルヘルスを改善し、行うべき運動量を定量化するのに役立ちます。また、この研究は、一定期間の休止を経てから定期的な運動を再開すると、心身の健康が非常に速く回復することを示唆しています。

### ○株式会社アシックス 常務執行役員 甲田知子のコメント

アシックスは、「健全な身体に健全な精神があれかし」を創業哲学に掲げ、世界中のすべての人々の心身の健康向上に寄与するプロダクト、サービスの提供を目指しています。今回は新たに、運動が私たちの精神状態に与える影響について明らかにしました。ぜひ「約15分9秒」の運動を習慣化していただき、みなさまの日常生活が心身ともにより健康で充実したものになって欲しいと思います。今後は、この研究で得られた知見を生かし、日常的に運動に従事していない人々が、スポーツによって得られる心の高揚を感じてもらえる手助けができるよう、新たな取り組みを推進していきます。