

# 私の紙面批評

水野眞佐夫  
戸学院大学学長

本紙の魅力として、県内出身を含む高校・大学在学中に活躍したスポーツ選手のその後の様子が報道される点が挙げられる。3月はじめの紙面は、プロ野球選手の活躍の話題でにぎわった。その筆頭は、今季大リーグ・レッズへ移籍した秋山翔吾選手(八戸大出)であり、米国でのオープン戦における活躍が朝刊・夕刊のみならず、東奥小中学生新聞「週刊ジュニ・ジュニ」でも取り上げられた。日本のプロ野球は、新型コロナウイルス感染防止のため、オープン戦や練習試合が無観客で開催された。ロッテ・種市篤暉選手(八工大一高出)、西武・外崎修次選手(弘前実業大)、巨人・高橋優貴選手(八戸学院大出)、

同・坂本勇人選手(光星学院高出)、阪神・北條史也選手(同)など、各選手の躍動の様子が報じられ、さらなる活躍と地域へよどみなく活気が送られてくることに大きな期待を寄せていた。

この期待をかき消すかのごとく、新型コロナウイルスの感染が急速に全国に拡大し、防止策として「不要不急」の外出の自粛、学校は休校措置がとられ、普段とは全く違った配慮が必要な日々の生活が始まった。同時に多くのスポーツイベントが開催中止や延期の対応をとる結果となった。スポーツ自粛ならレッスン動画見て」と、落ち込んでしまっような社会状況に活気を与えてくれたのは、「2人合わせてダブル

## 3月掲載分

## スポーツに秘められた力



ルシンジです」と、お笑いタレントのように登場した欧州プロサッカーリーグ所属の香川真司選手と岡崎慎司選手だった(3月17日付朝刊)。サッカー、陸上、バレーボール、プロ野球などスポーツのトップ選手が二人に続き、自発的に練習や遊びのプログラムの動画を配信したことが報じられ、社会が直面する問題・課題へ立ち向かうアスリートからの「応援メッセージ」が届けられた。

この新型コロナウイルスの感染拡大により、県民・国民にとって運動不足の生活に伴う体力低下と精神的ストレスの蓄積が始まっているとすると、屋内での運動習慣の形成、特に運動時だけではなく、運動の前後において

も「3密」の空間・場所・場面に遭遇しない細心の配慮をとらなければ、クティブライフに可能な限り挑戦することが重要であろう。一方、スポーツ観戦による感動、興奮、落胆などの感情の躍動は、自身がスポーツに取り組んでいる時と同様に、自律神経活動のバランスを整え、睡眠の質を高め、心の健康を保つことに役立つと考えられている。

応援時の気分の高揚は交感神経活動の高進を伴い、その後の安静時の副交感神経活動が優位となる切り替えを促進していく自律神経活動のバランスの活性が、免疫機能を高め、いくとも考えられている。思い出深い感動の「あの名場面・あの戦をもつ一度」といった動画・ビデオ観戦などの居間でのひと時の過ごし方はいかがであろうか。

連日、スポーツの秘めたる力をあらためて感じ、問い続けた3月の紙面であった。世界が直面する新型コロナウイルス感染拡大阻止の難局に向け、スポーツ界からの様々な発信はスポーツを「する人」「見る人」、そして「支える人」へ、次の挑戦への力を与えるのだとの期待が膨らむ。第一線で奮闘する医療従事者はもちろんのこと、スポーツを支えている全ての人々、そして国民の皆さんへ忍耐と連帯の心からのエール(声援)を送りたい。

〈みずの・まきお〉 1954年、北九州市出身。戸市在住。玉川大学卒業、日本体育大学大学院修了後、デンマーク・コペンハーゲン大学医学部講師、デンマーク・リール立病院研究部部長を歴任。2006年から北海道大学大学院教育学研究教授を経て、今年4月から現職。専門は健康・スポーツ科学。日本体力医学会評議員、第80回国民スポーツ大会県準備委員