

アルコールの摂取が及ぼす運動能力への影響について

國島 辰也 (生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)

指導教員 金森 雅夫

キーワード：アルコール，運動能力，コンディション

1. 緒言

日本では20歳からの飲酒が法律によって認められており、適度な飲酒はストレスの解消や人間関係の円滑化などのプラスの側面をもっている。しかしながら、過度な飲酒となると飲酒運転をはじめとする社会的な重大な事故の原因となってしまう恐れがあるのもまた事実である。このようにアルコール摂取が社会的な問題と結びつく理由としては、エチルアルコールが高次脳機能の麻痺を引き起こして、認知・判断・運動能力などに対して悪影響を及ぼすからである。そうした問題の代表的事例である飲酒運転においては認知・判断や操作が遅れたり、正確でなくなったりすることや、眠くなることなどがアルコールの摂取によって引き起こされ、重大な事故へとつながるのである。以上のようなアルコール摂取による諸問題を受けて、本論ではその中でも運動能力とコンディションへの悪影響について考察を行っていくことを目的とする。

2. 研究方法

B大学のフットサル部20～22歳の13名の日々の飲酒の習慣と運動時の身体疲労度、飲酒教育などについてアンケート調査を実施した。

3. 結果と考察

大学の部活動を対象としたアルコール摂取に関するアンケート調査の結果を公表し分析した。そこでは、アルコール摂取の悪影響に自覚的になり、自制することで運動能力とコンディションへの問題を未然に防ぐことができるということが明らかになった。今回主要な考察対象としたアルコール摂取が原因となる人体への諸問題については、社会的に様々な取り組

みが模索されている過渡期にあり、そうした取り組みの奏功次第で今後異なる傾向が見られる可能性がある。それらの詳細な点にまで踏み込んだ分析を本論文ではできていないため、より正確な考察を行うためには長期的な視野に立って継続した調査を実施することが必要である。

4. 結論

アルコール摂取は人々の判断力を低下させ、身体的には平衡感覚についての機能不全を起こすことが明らかにされた。アルコール摂取が前庭系の機能へ影響することも明らかにされており、大学の部活動を対象としたアルコール摂取に関するアンケート調査の結果を公表し分析した。そこでは、アルコール摂取の悪影響に自覚的になり、自制することでそうした問題を未然に防ぐことができるということが明らかになった。

引用・参考文献

平柳要・前田隆・谷島一嘉・大久保堯夫・池田守利・麻生勤，(1987)「トラック運転時のアルコールが運転手の心身に及ぼす影響の分析」『人間工学』23