



フィギュアスケートによる健康効果について

健康デザイン学科 4B 塚本梨穂乃 指導教員 白川哉子

背景

フィギュアスケートは、日本人の活躍が世界でも注目され、冬季スポーツでは人気のある種目である。自身も、幼少期からフィギュアスケートを経験し、興味深いスポーツ種目である。今や野球やサッカーと並ぶ人気スポーツの代表格に成長したフィギュアスケート。日本スケート連盟によればその競技人口は約 5300 人。10 年前と比べると 2000 人近く増えているそうである。さらに、TV での試合の放映も注目される要因である。

目的

本研究では、フィギュアスケートについての詳細を把握し、さらに、競技人口の増加に比例し、トップ層の選手たちの技術は一段と向上している。一般的にフィギュアスケートは、試合やショーを観るだけと考えているひとと少なくない。しかし、スケートは国内では室内リンクも多く、1年中実施できる。このことから、健康維持増進にはどんな効果が期待できるか検討し、コロナ禍におけるスケート施設の営業状態なども調査することにした。

方法

文献調査および収集と検討、スケートや健康に関する HP を参考に調査し、検討を行った。

結果

フィギュアスケートは大日本競技連盟として発足しており、日本における「スピードスケート」「フィギュアスケート」「ショートトラック」の 3 競技を統括する組織となっている。現在は公益財団法人日本スケート連盟となっている。フィギュアスケートの醍醐味である「技」は①ジャンプ②スピン③ステップである。「種類」は①男女シングル②ペア③アイスダンスである。



<スケートの健康効果>

- ① からだのバランスの感覚がよくなり、筋力がつき、足腰が強くなるといわれている。
- ② 氷の上での運動のため基礎代謝の向上が考えられる。⇒ 消費エネルギーのアップ

<全国のスケートリンク営業状況>

全国営業リンク	141 施設
通年営業リンク	28 施設

スケートリンクがある	39 都道府県
スケートリンクがない	8 都道府県

中京大学・関西大学は営業をしていないが、大学でリンクを持っている。

考察

各都道府県で施設数にばらつきがあることが確認できた。一般的に健康のためにスケートを試みようとしても、施設が遠い場合や、シーズンスポーツの印象があることから、実際に行うことに躊躇する場合がある。特に九州では九州北部には施設があるが南九州には施設が一つもない、などの場合がある。これは健康やダイエットのためにスケートをしたいと考えてもなかなかできないのが現状だと考える。また、県にひとつはスケートリンクがあったとしても冬季だけの営業であったりすることが多い。これは健康やダイエットのために年中スケートをすることが困難なために冬季だけでなく通年リンクにしていつでもいける環境にすることが課題であることがわかる。フィギュアスケートの運動効果を検討した結果、フィギュアスケートは生涯スポーツとして楽しむ上でも健康にいいということがわかっている。フィギュアスケートは氷の上でするため寒い中に身を置くということもダイエット効果を促進する。人間は寒さを感じると体温を保つために体を温めようとする。これによりや基礎代謝が上がり消費エネルギー量がアップする利点がある。フィギュアスケートは楽しく滑るだけで健康促進、ダイエット効果が期待できる。