

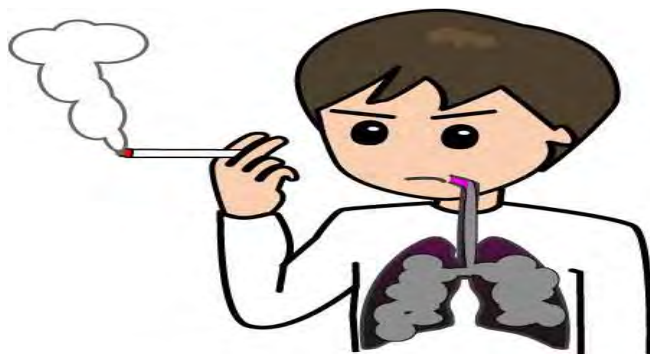
スポーツとタバコの関係

有酸素運動能力の低下

タバコがスポーツに与える悪影響として真っ先にイメージされるのが、呼吸機能の低下による息切れ、持久力の低下といったものではないでしょうか。

ニコチン中毒→筋力・瞬発力の低下

肺胞の破壊→持久力の低下



実際にタバコの煙は肺胞の細胞を破壊したり炎症を起こすことが知られています。個人差はあるものの、喫煙している人はほぼ確実に酸素を体に取り込む能力が低下するのです。さらに症状が悪化すると激しい運動を行う事が困難になったり、酸素吸入などを行わないと十分な呼吸が出来なくなる場合もあります。

筋力・瞬発力の低下

タバコに含まれるニコチンは覚せい剤と同じ仕組みで脳や神経を興奮させる力があります。そしてタバコを習慣的に吸い続けることによって神経を刺激しつづけると、ニコチンが無いと神経が興奮しにくい体質になって行くのです。このためスポーツの専門家の間では、喫煙が筋力や瞬発力を低下させると考えられていて、プロスポーツのチームでは選手に禁煙を呼びかける運動なども行われているようです。

回復力の低下

タバコは目に見えるスポーツの能力だけでなく、傷を修復する回復力も低下させます。このため肉体改造のために筋力トレーニングを行っている場合などは、超回復の速度が遅くなり、タバコを吸わないよりもトレーニング効果が出にくくなる可能性があります。

スポーツ選手もタバコを吸う？

有名なスポーツ選手の中にもタバコを吸っている人は確かに存在します。しかし、だからといって「タバコを吸っていてもスポーツの能力に影響は無い」という説が成り立つわけではありません。

科学的に考えれば、タバコはほぼ確実にスポーツの能力を低下させるのですから、薬物に対する反応の個人差によって「中には影響が少ない人もいる」と考えるのが合理的でしょう。

そもそもタバコを吸いながら活躍しているスポーツ選手が禁煙したら、今よりも更に優れた能力を発揮できる可能性もあるわけです。

禁煙するには？

タバコはニコチン中毒、つまり薬物中毒を引き起こしますから、禁煙はとても大きなストレスを伴います。

根性論で禁煙に挑戦しても多くの人々が失敗するのもそのためです。

これから禁煙に挑戦するという人は、ニコチン中毒を緩和する禁煙補助ガムやタバコを吸わないことによる「口のさみしさ」を緩和する電子タバコ などを使ってみると良いでしょう。



結 論

喫煙にメリットなし

タバコを吸うことによってプラスになる要素は一つも発見されていません。「気分をリラックスさせる効果がある」という人もいますが、タバコを吸った時だけ中毒症状が緩和されているだけの錯覚であることが分かっています。

運動されてる方、されてない方も今回のアスパーク便りを読んでいただいて、タバコをやめるきっかけになっていただければ光栄です。

参考文献：インターネット「肉体改造研究所」

最後に、、、

1月14日をもちまして、退職させていただくことになりました。

亀田総合体育館で8ヵ月間働かせていただき、お客様、スタッフの笑顔と優しさからたくさん元気をいただきました！

短い間でしたが、ありがとうございました！

竹内 智聡