

今している部活を続けることのメリットとは!?

あけましておめでとうございます!

今年も毎月「ガンバコラム」を投稿させていただきますので、宜しくお願い致します!



お正月を明けてから部活動に励んでいることかと思いますが、皆さんは部活をしていることでの「メリット」を考えたことはありますか? 実は部活動をしていることで勉強にも影響しています!

メリット①「勉強にも良い影響を与える」

カラダを動かすことによって脳の動きが活発になり、**集中力を高める効果**があると科学的にも証明されています。部活動をしていく中で集中力が鍛えられることで、いざ勉強をしようとなった時でも集中して勉強に取り組むことができます。また、部活動でカラダを動かすことで自律神経の動きが調整されるのですが、自律神経は心身のバランスを整えてくれるため、ストレス解消ともなり精神的にもリフレッシュすることが可能です。

メリット②「人として成長できる」

部活動では、同じ部活の先輩や後輩のいる環境の中で目上の人との関わり方と年下の人に対する接し方などを学ぶことができ、**人としての我慢や忍耐、そして精神力**など、お金では買うことのできない貴重な経験をすることができます。いくら好きな部活動であっても壁にぶち当たる時があり、辛い・やめたいと思う場面が必ずあると思います。その度にどうやって対処するかについて試行錯誤することで人間として成長することができるのです!

メリット③「大切な仲間ができる」

入学と同時に部活に入った場合、3年という長い期間を通して、同じ目標に向かって仲間たちと頑張ることになります。楽しいことだけでなく、辛いこともあります。乗り越える努力や経験を共有することで特別な仲間意識を持てるようになります。

そんな苦楽を共にした**仲間**とは卒業してからも、良い仲間として一生付き合うことも少なくありません。

メリット④「自己管理能力が向上する」

部活動では、学業と並行して練習や試合などに参加するため、限られた時間を効果的に活用しなければなりません。その結果、自然と時間管理能力を習得し、**自己管理能力も向上する**ことが期待されます。大事な試合やイベントまでの生活を整え、体調管理や健康管理をすることができるようになります。

部活動では、多くの経験を仲間と共有しながら、貴重な事をたくさん学べる可能性が高いので部活動を続けることは皆さんの将来にとってとても有意義なこととなります。

しかし、勉強も学生生活において大切な事ですのでどちらも両立できるように自己管理能力を身につけてください!

【コラム提供企業情報】

株式会社 New Support スポーツサポート事業部

担当: スポーツトレーナー (理学療法士) 羽田野



<公式 HP ・LINE 公式アカウント>

