

Oral Roberts University

Digital Showcase

College of Science and Engineering Faculty
Research and Scholarship

College of Science and Engineering

11-21-2022

活動的で健康な生活の利点

Myra J. Bloom

Oral Roberts University, mbloom@oru.edu

Gladys Y. X. Chen

Oral Roberts University, gladyschenyx@oru.edu

Victor R. C. Gomes

Oral Roberts University, golden@oru.edu

Scarlet R. Jost

Oral Roberts University, sjost@oru.edu

Andrew S. I. D. Lang

Oral Roberts University, alang@oru.edu

See next page for additional authors

Follow this and additional works at: https://digitalshowcase.oru.edu/cose_pub



Part of the [Education Commons](#), and the [Medicine and Health Sciences Commons](#)

Recommended Citation

Bloom, Myra J.; Chen, Gladys Y. X.; Gomes, Victor R. C.; Jost, Scarlet R.; Lang, Andrew S. I. D.; Mankin, Nancy V.; McMahan, Ericka R.; Merheb, Jonathan A.; Mok, Jingee; Nelson, Philip P.; Skinstad, Deborah A.; and Valderrama-Araya, Enrique F., "活動的で健康な生活の利点" (2022). *College of Science and Engineering Faculty Research and Scholarship*. 140.
https://digitalshowcase.oru.edu/cose_pub/140

This Infographic is brought to you for free and open access by the College of Science and Engineering at Digital Showcase. It has been accepted for inclusion in College of Science and Engineering Faculty Research and Scholarship by an authorized administrator of Digital Showcase. For more information, please contact digitalshowcase@oru.edu.

Authors

Myra J. Bloom, Gladys Y. X. Chen, Victor R. C. Gomes, Scarlet R. Jost, Andrew S. I. D. Lang, Nancy V. Mankin, Ericka R. McMahan, Jonathan A. Merheb, Jingee Mok, Philip P. Nelson, Deborah A. Skinstad, and Enrique F. Valderrama-Araya

活動的で健康な生活の利点

ORAL ROBERTS UNIVERSITY

01 身体的 & 精神的な健康向上



- 骨密度
- 筋力
- 体成分
- 睡眠の質
- 肯定的な感情状態及び対処能力

02 疾病予防



- リスクの減少:
- 心血管疾患
 - 糖尿病
 - 高血圧
 - 骨粗鬆症
 - 癌

03 心肺機能の強化



低下:

- 安静時の心拍数
- 血圧
- LDL コレステロール

高める:

- 持久力
- 新陳代謝
- HDL コレステロール

04 総合的な健康促進



規則的な運動, メンタルヘルスの追求, ストレス認知, 禁酒, バランスが取れた食事, 水分補給, 及び質の良い睡眠により:

- 気分が良くなる
- 健康を保つ
- 長生きをする
- 勉強に集中できる

ORUの研究結果に従うと活発な身体活動及び健康的なライフスタイルを求める学生らが学業でも良い成果を出す。

身体的に活動的な学生ほど (Fitbitの歩数及び脂肪燃焼ゾーン時間で測定した結果) 優秀な GPA を取得する。¹



新血管健康を間接的に測定する体力テストで速い記録を取る学生らがより良い GPA を取ることが多い。¹



定期的に運動し、熟睡を取って、健康的な生活スタイルを守る生徒らは意欲的でストレスが少なく、体重維持ができ、高い GPA を取る。^{2,3,4}



堅実さが重要

身体活動, 心血管健康, そして 健康な生活スタイルは大学生らの学業達成度と相当な関連がある。

参考文献

1. "Fitbits, Field-tests and Grades: The Effects of a Healthy and Physically Active Lifestyle on Academic Performance of First Year College Students."
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1623062>
2. "The Influence of Chronotype and Grit on Lifestyle and Physical Activity."
<https://doi.org/10.18061/bhac.v4i2.7617>
3. "The Influence of Chronotype on the Body Mass Index of U.S. College Students."
<https://doi.org/10.5935%2F1984-0063.20200130>
4. "The Impact of the COVID-19 Pandemic on College Student's Stress and Physical Activity Levels."
<https://doi.org/10.18061/bhac.v6i1.8670>

教授共編者: A. LANG, M. BLOOM, S. JOST, N. MANKIN, P. NELSON, D. SKINSTAD, E. VALDERRAMA-ARAYA
生徒共編者: G. Y. X. CHEN, V. R. C. GOMES, J. MERHEB, E. R. MCMAHAN, J. MOK

2022, HEALTHY ACADEMIC COMMUNITY RESEARCH GROUP
ORAL ROBERTS UNIVERSITY