

運動脳

アンデシュ・ハンセン 著

学生の頃から、神保町の書店を巡り新しい本を探していた。よく観察してみると書店ごとに本の並べ方に違いがあることに気付いた。自分の感性に合った本の配列になっていると居心地もよく、多くの本を手取る。本書とも、そんな時に会った。

著者はスウェーデンの精神科医である。人口1000万人のスウェーデンで67万部を超えたベストセラーで、「脳は身体を移動させるためにできていた」、「歩く・走る」で、学力、集中力、記憶力、意欲、創造性、全部アップ。「有酸素運動で脳細胞が増える！海馬が大きくなる」の帯にも注目した。

コロナ禍、座っていることも多く体を動かしていないと感じている方も多くいるのではないか。実は、私もその一人である。

本書は、多くの実験結果が示されている。

例えば、ピアノで簡単な曲を弾こうとすると、脳のたくさんの領域が協調して働かなければならない。ピアノの鍵盤を見る。目から脳の一部に運ばれ、指令を出して手と指を動かす。ピアノの音が出る。次に聴覚が反応し音の情報を処理し、脳に信号を伝える。音を聞いて間違っていれば弾き直す。簡単な曲を弾くだけでもこれだけのことが必要である。それでも練習を重ねるうちに少しずつ楽になり、何度も繰り返し練習すると、別のことを考えても弾けるようになる。これは、脳のプログラムがよどみなく情報処理できるようになったからである。このような解説が随所にあり、読みやすく構成されている。

脳からストレスを取り払うが紹介されている。脳のストレスを抑える部位は、最後に完成する。10代では、まだ発達途中の段階で、25

歳ぐらいまで完成しない。一方、ストレスを生み出す部位は17歳で完成する。不安になる部位は発達し、それを抑える部位は未熟な思春期の生徒は感情の起伏が激しく、衝動的でいつも悩みごとを抱えるのも無理はない。

ある調査結果から、運動量が多い人は悩み事が少ないとの結果が紹介されている。さらに、運動してストレスに対する抵抗力が高まれば、その効果は体重にも現れる。ウォーキングとランニングではどちらが有効か。研究で裏づける具体的な運動量や時間を示した絶対的なプログラムというものは存在しないが、有酸素運動は、ストレスを抑える効果は望める。運動は、集中力の改善に優れた効き目を発揮する、副作用のまったくない薬だ。等々、運動に関する効果が示されている。

また、身体を活発に動かした人の脳は機能が向上し、加齢による悪影響が抑制され、むしろ脳が若返る。

一方、運動によって子どもの集中力が上がった。例として、10代の子どもの12分間ジョギングただけで、「読解力」と「視覚的注意力」がどちらも向上し、その効果は1時間近くも続いたとある。

筆者は、コロナ前、北京の中学校や高等学校を数校見学した。どの学校も、午前中に長めの休み時間があり、その時間に全校生徒がグラウンドに集合する。音楽に合わせてストレッチがあり、その後、生徒と教員が全員、400mのトラックを走り出したことを思い出した。

学校でも職場でも立って作業すると脳が効率よく働くことは実証されている。運動と脳は関係があるかもしれない。本書に触発されライフスタイルを見直すきっかけになればと思い本書を紹介する。

(サンマーク出版、366頁、1500円+税) (福田健昌)