



運動することの効用

みなさんは、子どもが勉強をせずに外で遊んでばかりの時には、どのように声をかけますか？「遊んでばかりいないで、勉強をきなさい」と言われるのではありませんか。



「スマホ脳」という本を読まれた方はいらっしゃるでしょうか。日本では50万部を超え、ベストセラーになった本です。スマホがいかに精神を蝕み、集中力や記憶力を低下させるのかという内容でした（私も読みましたが、スマホについて理解するのに大変役立ちました。みなさんもぜひ読んでみられたらいかがですか）。

ここでは、その「スマホ脳」を執筆された脳科学者アンデッシュ・ハンセンさんが執筆された本、「最強脳」（新潮新書）を紹介しましょう。そこには、身体を動かすことと脳の関係について記載されています。

・・・運動をしよう — そうすれば脳は確実に強くなる。

多くの方が驚くと思いますが、脳にとっていちばん良いエクササイズはクロスワードでも、ナンプレでも、あなたのスマホのアプリでもありません。身体を動かすエクササイズなのです！ 数多くの研究で、運動があらゆる認知能力を高めてくれることが分かっています。発想力も高めてくれます。さらに記憶力や集中力もです。運動することで気分が良くなるし、睡眠の質も改善され、ストレスにも強くなります。・・・ 前書き

これを読まれて、どのように感じられますか？運動は脳の働きを助けてくれるということに少しは理解していただけでしょうか。私たちは、机についてじっくり考えることで、分かるようになったり、新しい知識が定着したり、集中力、記憶力などが身につきます。そのように、勉強をすることで脳の成長が促されます。だから、子どもが勉強をせずに遊んでばかりいると、私たち大人は、「勉強をきなさい」という言い方になっていました。しかし、作者は身体を動かすことが、脳にとっても良い影響を及ぼすということを言っています。それらの言葉を紹介しましょう。

- ・長めの散歩をするだけで集中力が上がることが分かっています。
- ・スウェーデンの小学校で毎日体育の時間をすることで週に2回しか体育の授業しないクラスの生徒と比べて国語の成績があがったのです。
- ・もうこれ以上アイデアが浮かばない、問題が解けないとなった時は、いったん考えるのをやめて、散歩やジョギングに出てみましょう。そんな時間はないと思うかもしれませんが、意外にもその方が結果として上手くいくのです。
- ・アメリカで3000人以上の子どもや若者がどのくらい運動しているかを25年にわたって調べたものがあります。その間に様々なテストも行いました。その結果、集中力が必要なテストで最も成績が良かったのは、運動をしている子どもや若者でした。最も悪かったのは座っている時間が長い子、さらにテレビを一日3時間以上見ている子たちでした。これはスマホが登場する前の研究ですが、ユーチューブを見続けるのにも同じ影響があるようです。怖がらせるわけではないのですが、そういう子たちは、集中力も記憶力もあきらかに悪かったのです。おまけに考えるのも遅かったそうです。

いかがでしょうか。今日から子どもに声をかける時には、次のように言うようにしませんか。「よく遊んだね（体を動かしたね）。これからは、机について勉強をしようね」と、きっと子どもも遊んだあとなので、気持ちよく勉強に取りかかり、理解力も良く、集中して勉強もはかどることでしょう。この方が声をかける親も気持ちがよいのではないのでしょうか。