

体を鍛えながら記憶・思考・発想力を高めるコツ

走れば脳は強くなる



重森健太

Kenta Shigemori

はじめに

毎日の暮らしのなかで、こんなことはありませんか？

- ・ 人の名前と顔が一致しない
- ・ 単語や人の名前、うまい言葉が出てこない
- ・ 最近、腹の贅肉がめっきり増えた
- ・ やる気が起きない、何をするにもめんどくさい
- ・ 何かにつけてイライラしがち
- ・ 駅の階段や道の何もないところで躓くことがある

これらの困りごと、実は走ることで全て解消・改善されます。

普段から走っている人もそうでない人も、昔は走っていたという人も、少し考え
てみてください。

走ったあと、頭がスッキリしたと感じたことはありませんか？

あるいは、こんな感覚を味わったことはないでしょうか？

- ・目の前のことに集中できるようになった
- ・勉強がはかどった
- ・思考がクリアになって判断力が上がった
- ・それまで煮詰まっていたのに、急にいいアイデアが思い浮かんだ
- ・心なしか気持ちも前向きになった気がする
- ・走っている時間そのものが気持ちよく満ち足りた気持ちになる

これらは決して「気のせい」なんかではありません。どれも数ある実験を通して
科学的に立証されている「確かな効果」です。

ダイエットで走る。体力をつけるために走る。筋力をつけたくて走る。走る動機は様々あると思いますが、おそらくほとんどの人が、「体」への効果のために走っているのではないのでしょうか。だとしたら、少しもつたいない話です。

走ることで鍛えられるのは「体」だけではありません。

最近では、筋力や心肺機能を高めることは副次的効果に過ぎず、脳にもたらず効果の方がはるかに重要であると言われるようになってきました。

それ以上に「脳」を強くし、心をほぐすことができるのです。走ることは、「体」を鍛えながら「脳力」をも高めることができる一挙両得な方法と言えるでしょう。

私はこれまで、脳科学とリハビリテーションの分野で勉強・研究を重ね、現在は主に運動の視点から脳を鍛える、脳を若返らせることをテーマに活動しています。

また、脳科学の視点から認知症の早期研究、早期介入、早期ケアの研究を行ったり、脳トレのアプリケーションソフト開発にも取り組んでいます。大学では保健医

療学部で脳や心臓のリハビリテーションについて教えています。

本書では、走ることで得られる数多くのメリットと、そのためのメソッド、習慣化のコツなどを、最新の科学研究や実験データ、私の経験などから、紹介しています。

今現在、走っている人はもちろん、かつて走っていたけど挫折してしまった人、走るのなんてまっぴらごめんという人も、どうぞパラパラとめくってみてください。読み終わる頃には、走りたくてうずうずしているかもしれません。

いざ、脳とランニングの世界へ。

さあ、はじめましょう。

はじめに 2

Prologue 最強の脳は走ってつくる

普通の生活は脳を退化させる 14

走ると脳機能が高まる 17

脳トレゲームでは意味がない？ 20

ただ走ればいいわけではない 23

column
1 脳研究の歴史 25

第1章 走ると頭が冴える理由

走ると仕事ができるようになる 30

ランニングで脳に起こる変化 33

第2章

賢い走り方

脳を強くする黄金メソッド

ランで心も強くなる 40
ランナーズ・ハイ 44

column 2 余暇活動でも脳を鍛えることができる 46

【脳を鍛える走り方】 50

「強度」がモノを言う 51

走りながら脳を強くする法則 52

ウェアラブル・ツールで簡単強度設定 54

【記憶力を鍛える】 57

オリジナルのルートマップをつくる 58

走りながら出会った人の顔を覚える 61

暗記のコツ 64

【集中力を鍛える】 66

デュアルタスク・トレーニング 67

集中力をキープする 72

【発想力を鍛える】 75

3分でひらめきを生む方法 76

カラーバス効果 80

【思考力を鍛える】 82

クールダウンでクリアな思考を呼び覚ます 83

逆のことを考えてみる 85

【判断力を鍛える】 88

判断力は総合力 89

忙しくてもできるトレーニング 92

column 3 刺激ある生活が脳機能を高める 94

第3章 損する走り方、得する走り方

- ランのベストタイミングはいつ？ 98
- 昼ランと夜ラン、それぞれのメリット
- 1日最低何キロ走れば痩せられる？ 105
- 歩数と肥満の意外な関係 107
- 食欲が出て食べ過ぎてしまわないか？ 110
- 走る前後でストレッチを変える 113
- 走るのは、食後と食前どっちがいい？ 118
- ひとりで走った方が脳を鍛えられる？ 121
- 走るのに適した音楽 123
- 身体能力を極限まで鍛える 127
- 走るとき、歩くときの歩幅に注意 129
- 必殺ワザは「階段一段とばし」 131
- 挫折しない走り方 134
- 動機づけとタイミング 137

第4章

ランニングで

病気知らずの体になる

ソーシャルサポートで環境を整える 140

通勤ランのすすめ 143

習慣化の罠 146

運動強度の正しい設定法 148

ボルグスケールなら強度設定がもっと簡単 152

ちようどいい強度を体験するには？ 155

column
4 良く噛むと脳が刺激される 158

スピードで寿命が決まる 162

高血圧・糖尿病を撃退！ 165

免疫力が高まる 167

骨密度が保たれる 169

熱中症予防 170

column 5 脳をリラックスさせるストレッチ 172

第5章 まずは一歩を踏み出そう

歩くことを見直してみる 176

ハードルを下げることも必要 180

研究対象に「歩く」が多いワケ 182

column 6 音楽で免疫力が高まる 184

おわりに

参考文献 191 186