

# 田辺AC



田辺アスリートクラブ 2023.1.7 (土) No.58

## 運動脳 (アンデッシュ・ハンセン) を読んで

「脳にとって最高のエクササイズは何か？多くの人が驚いたその答えは、身体を動かすことだと言う。身体を動かすと、気分が晴れやかになるだけでなく、あらゆる認知機能が向上する。記憶力が改善し、注意力が研ぎ澄まされ、創造性が高まる。それどころか知力まで影響が及ぶという」『運動脳』冒頭のアンデッシュ・ハンセンの言葉です。運動が知力にも影響するというのは、赤ちゃんの成長を見ても分かりますが、それが、年齢が60歳でも言えるというのはすごい研究です。その中で、精神科医のアンデッシュ・ハンセンが注目しているのは心の状態と幸福感への影響だ。運動は不安障害やうつ病のリスクを減らすだけでなく、抗うつ剤やセラピーに匹敵する効果があるので、患者によく運動するよう指導しているそうです。

以下、本から参考になることをあげますと

- 60歳で運動によって認知機能が向上する。
- 機能的にすぐれた脳とは、細胞がたくさんある脳ではなく、細胞同士がたくさんつながっている脳でもなく、各領域がしっかりと連携している脳である。
- ストレスには集中を高める力もある。運動をすると、ストレスに対して過剰に反応しにくくなる
- 脳は、定期的に運動すれば、期間は長くかかるが、成長する研究結果がある。運動によっては筋肉量が増すだけでなく脳も大きくなる。
- 何時間も運動をする必要はなく、少なくて良い。
- 「暗記力」を高めたいならランニングをすれば良い。
- 体力のある生徒は算数と読解の試験で高得点をとった。
- 9才児が20分間、運動すると、1回の活動で読解力が格段に上がったというデータがある。
- 運動を積極的にさせたほうがよい年齢はあるか？

多くの研究データによれば、小学校に通う学童期が最も運動の恩恵を得られるようだ。

文武両道という言葉がありますが、運動は学習と関係があると私は昔から思っていました。科学的なことは言えませんが、小学校では顕著に感じていました。就学前からお年寄りまで運動した方が脳には良いのです。田辺ACでももちろん違う場所もいいですが、楽しく、子どもからお年寄りまで運動してほしいと思います。 豊田 昭裕

## 1月の予定

- 1月 7日 (土)  
(新春田辺長距離走大会：田辺SP)
- 14日 (土) 9時～11時  
(上秋津若者広場)
- 21日 (土) 9時～11時  
(上秋津若者広場)
- 28日 (土) 9時～11時  
(上秋津若者広場)

※ 練習の中止や練習場所を変更する場合  
メール・田辺AC HPでお知らせします。  
練習の直前に必ずご確認ください。

練習時間・場所・年会費

◎毎週 土曜日 午前 9時～11時

場所…◇田辺スポーツパーク (SP)

[陸上競技場、体育館 (上靴が必要)  
室内練習場、多目的グラウンド]

◇上秋津若者広場

◇紀南こころの医療センター (たきない町)

◇新庄総合公園 ◇扇ヶ浜

会費…1～3年生 年間 6,500円

4～6年生 年間 7,500円

9月～10月入部は 4,000円

11月～12月入部は 3,000円

1～3月入部は 1,000円頂きます。

◎毎週 火・木曜日 午後 6時～7時 (希望者)

場所…上秋津若者広場 会費…年間2,000円

☆事務局・連絡先 … 戎嶋

TEL 090-5152-8802

PCメール acebisujim@leto.eonet.ne.jp

携帯メール ad-9130.660-3.bc@docomo.ne.jp

ホームページ 田辺ACで検索してください。

連絡事項は 随時ホームページに掲載して  
いますので ご確認ください。