

我孫子市民体育館 健康豆知識 2015/10

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
今月は『運動と脳の関係』をお届けします。
新しいことにチャレンジするきっかけになれば・・・嬉しいです！

脳はスーパーコンピューター！

私達の脳は何千、何万と言った情報を、即座に掌握し必要な情報を選別したり、情報同士を組み上げたりしています。しかも瞬時にその判断を下さなければいけない状況下でも、しっかりと機能しています。運動やスポーツの場面では、そのスピードも格段に高くなり、皆さんの『脳』はフル稼働しているのです。では、**運動と脳**の関係をもう少し分割して理解していきましょう。



慣れる・・・とは？

初めてする運動は、どこか要点がつかめなくて、まごついたり上手く出来ない経験が、誰にでもあったと思います。何回か繰り返し同じ運動をする内に、どことなくスムーズに動かせたり、キツかったものが楽に感じたりしてきますね？実は、この『慣れる』と言う作業こそが、脳のスーパーコンピューターたる**由縁**なんです！私達の身体は、全ての機能を脳の指令により動かしているのです。そこには緻密に張り巡らせた**神経網**があり、情報を正確に、スピーディーに**伝達し続けている**のです。つまり、**慣れる**と言う事は、**神経網が動きをマスターし、正確な情報を脳にインプット出来る準備が整った状態**だと言うことです。



神経系の構築

前項の慣れる期間を『**神経系の構築期間**』と言います。運動の正しい動きや、力の配分を**脳が覚えるまでの期間**で、一般的には**2週間程度**の時間がかかると言われています。この2週間は、身体と脳を運動に慣らすための期間ですので、トレーニングに当てはめると『**ベーストレーニング**』になるでしょう。全身くまなく、しっかり刺激して、土台となる運動パターンを覚えこませましょう！

精神的限界を超えてこそ、本当のトレーニングが完成します！

私達の身体は、常に**脳にコントロール**されている・・・話は理解できましたか？その脳は、実に巧妙に私達の**精神を操っている**のです。その証拠に、精神的な限界点は肉体的な限界点より、先に現れて来ます・・・**肉体よりも先に気持ちが折れてしまう**・・・訳ですね。これは脳が身体の破壊を予防するために、精神的な限界点を早めて保護をしている・・・と言ったシステムによるもので、精神的な限界を超越して何かを行う事を出来なくしている訳です。しかし、この精神的限界を一步超えた所に、身体の新**しい世界**が待っているとしたら・・・、**あなたは踏み込んでみたいと思いませんか？**

火事場の馬鹿力・・・

追い込まれたとき、命の危険が迫っているとき・・・人間は思いもよらないパワーを発揮すると言った話を聞いたことがあると思います。

これこそ限界を超越した瞬間 なのです！

私達が唯一トレーニングにおいて、精神的限界を超えられる手段を取るには『**明確な目標**』を持つことが一番の近道になるのです。

アスリートの言葉には経験と希望が詰まっています。

様々な国際大会や世界の舞台で活躍している、アスリートがよく口にする言葉を思い出してみてください。『**気持ちで負けない**』『**しっかりとイメージを作って臨んだ**』等・・・**精神的なコントロールを体したフレーズ**をよく耳にしませんか？追い込まれた世界では、身体的な部分だけでは勝負に勝てない『**脳を制する**』事が、勝敗を左右している事も事実なのです。明確な目標は、**精神的限界を少しだけ身体的限界に近付ける**最良の手段であり、日常のトレーニングにおいても『**あと一回！**』の踏ん張り？が、みなさんの身体を新しい世界へ**導いてくれる**のです！



脳はこんな事も支配しています・・・

私達の性格も脳が作っているのです。筋肉の収縮、感情(気持ち)、モチベーションも、全て脳が支配しています。だからこそ、**脳を私達がコントロール**出来れば、今まで出来なかったことが成功したり、プラス思考に物事を転化出来たりする可能性があるのです！**まずは新しいことにチャレンジする事からはじめてみませんか？**きっと新しい世界が、あなたを優しく迎えてくれるはずですよ・・・。

次号予告:11月号は『ストレッチ+コンディショニング』をお送りします

監修:構成 F・E・P 打林