

# 運動すると、賢くなる!?

東京都立晴海総合高等学校 キャリアカウンセラー

千葉吉裕

ほとんどの高校で、検査前、部活動を制限しているようです。検査で悪い成績を取らないための配慮なのでしょう。部活動の時間を勉強時間にあてたら、学業成績が良くなるだろうという考えが根拠だと、想像します。

運動部の練習は、放課後の時間のみならず、土曜日、日曜日と、へとへとになるまで行うことがあります。家に帰って疲れ果てて、机に向かう時間も少ない我が子の姿を見て、我が子の将来を、とても不安に感じている保護者も少なくないと思います。そんな心配から、部活動を検査前だけではなく制限し、机に向かう時間も増やしたら、もっと賢くなるだろうという考えをもつ保護者もいることでしょうか。

しかし、高校で長く教鞭をとっている、と、へとへとになるまで部活動している生徒に、勉強面でもよい結果を出す生徒が多いと感じています。机に向かっていて時間は短いはずなのに、難しい入試に合格したり、校内で優秀な成績を修めたりすることがあるのです。

近年の学習メカニズムの脳科学研究の進展にともない、脳の発達に、運動の影響があるということが学校現場にも知られるようになりました。人間の中で最も大きな筋肉である大腿筋を使うと、脳幹が刺激され、脳が活発になるのだそうです。高齢者のボケ防止に散歩が効果的であるというのと同じようなことですね。

しかも、特にスポーツは、脳を使いませぬ。身体バランスを整えなければなりませんし先を読まなければなりません。味方の動きや、敵の動きを瞬時に判断しなければならぬこともあります。天候や風向き、太陽の位置、運動場の状態などを判断し、対応しなければなりません。相手の心理状態を考え、戦略を立てることだってあります。空間判断力や、運動共応、手腕の器用さ、指先の器用さも求められます。スポーツは、脳を発達させるのです。

さらに、スポーツは、緊張とリラクセスをコントロールしなければなりません。多くの観衆の前で、プレーすることを考えてください。

例えば、ゴルフで、勝敗に関わるようなバットを打たなければならない場面。サッカーのPK戦で、ゴールをはずせば負けてしまう場面。野球で、9回裏アウト満塁一打逆転のバッターボックスに立っている場面。どれも、とても緊張する場面です。しかし、筋肉が強ばったのではいいプレーはできません。いいプレーはリラックスしすぎて集中力を欠いてはいけません。筋肉はリラックスさせ、脳は集中した状態を作らないといけないのです。

これは、脳の中の神経伝達物質やホルモンの分泌と、脳波で説明できるようです。この心身のコントロールは、簡単に会得できるものではありません。トップ

アスリートたちが、ここ一番という場面で最高のパフォーマンスを出せるのは、このコントロールを会得しているからなのでしょう。

先日、東京大学理科三類を卒業し、臨床研修をしている前任校の卒業生と話す機会がありました。医療現場は非常に過酷で、寝る時間もなく急患に対応しなければならぬとのこと。どんな状態でも対応するためには、集中力と体力が不可欠。「それを養っていたのは、高校時代の部活です」と、自信をもって答えていたのが印象的でした。脳のコントロール、これは、機の勉強だけでは難しいのではないのでしょうか。

世界的に活躍しているトップアスリートは、学校に通っている時間も少ないだろうし、机に向かっていて時間も多くはないはず。だけれど、彼らの話は、とても心に響いてきます。しかも、語学力に長けている人もたくさんいます。頭がよくなるためには、ただ机に向かっていてだけではいけないのではないのでしょうか。

昔から、「文武両道」と言われるように、学問をするためには武芸で鍛えられた体力や精神力が必要で、武芸をするためには学問が必要です。その伝統的な教育観を受け継ぐ知徳体を一体化した日本の教育は非常に優れていると思います。皆さんは、いかが思いますか。