

# 運動と脳の関係 学習効率UP!

## 運動をしている子は賢くなるって本当??

音楽鑑賞、創作活動、瞑想、ほかのどんなものより、「体を動かすこと」が頭を良くする。

「運動をすると、脳由来神経栄養因子（BDNF）という物質が脳の中でさかんに分泌されます。このBDNFが、**脳の神経細胞（ニューロン）や、脳に栄養を送る血管の形成を促す**ことが明らかになりました」  
以前は「脳のニューロンの数は生まれたときに決まっており、その後は加齢とともに減っていく一方で、増えることはない」と考えられていた。

だが最近では、さまざまな要因で後天的に増えることが科学的な常識となっています。

ニューロンの数を増やすために最も効果が期待できるのは、「運動」です。

ジョン・J・レイティ ハーバード大学医学部准教授  
(脳細胞が増える運動「3つの条件」プレジデント Family 2013年10月号)

2001年アメリカで、  
運動と脳の相関関係を調査する  
取り組みが行われました。  
(小・中学生 約95万人の大規模調査)



この調査で、  
**運動能力レベルが高い成績の子どもほど、  
学力も優秀な傾向**であることが確認されました。

どのような**運動**が、**脳**を育てるために効果的か？

## こどもの**脳細胞**を増やす運動「3大条件」

- Point  
1

**心拍数をあげる。**  
 最大心拍数（220-年齢）の80%まで心拍数を上げる。ランニングであれば「げえげえはあはあ、と顔が赤くなる少し強めの運動」。
- Point  
2

**普段使わない筋肉・関節を使う。**  
 複雑な動きや体幹を鍛える運動、自分の体の動きを意識させる運動は脳を活性化させる。しっかり動かすことがポイントです。
- Point  
3

**できれば朝にやる。or 学習前に運動をする。**  
 運動の後、脳が活性化するので一日の初めや、勉強と勉強の合間にやると運動の恩恵が受けやすくなります。



**大切なこと  
笑顔で運動をすること!**

こどもたちの場合は、本人が**好きで楽しいと感じる**ことをやらせてください。  
ダンス、ボール遊び、体操、なんでもかまいません。  
また、1人で行うよりグループで取り組めるような運動をオススメしています。

さらに！**脳の発達**によって、

## **社会スキル**をつかさどる**副産物・効果**もたくさん生まれる!!

- 集中力UP
- 肥満解消
- コミュニケーション能力向上
- ストレス軽減
- チャレンジ精神



カップス

**CUPSの全てのプログラムには**

**これらの条件や仕組みがたくさんある!**