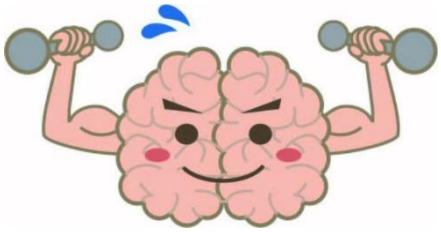
体のプロ「理学療法士」による中学・高校生向けガンバコラム　Vol. 36

脳を刺激したらパフォーマンスが上がる！？

皆さんは「スポーツとはカラダが大きくて強ければいい！」と思っていますか？



トレーニングで鍛えたカラダそのものを動かしているは脳です！

〇サッカーで相手選手と激しくぶつかり合いゴールを決める
〇ラケットで高速なボールを打ちかえす
〇野球で高速のボールを打ちかえす
これらのプレーもすべては脳からの指令によってカラダを動かしています。
また、スポーツをする上で①的確に状況を判断し予測する能力、②何をすべきか臨機応変に意思決定する能力
これらも脳の情報処理に支えられています。
このようにスポーツでは、カラダを鍛えるだけではなく鍛えた
カラダを自分で思うように動かす脳力や考える脳力が必要となります！

「ライフキネティック」というドイツ発祥のトレーニングをご存知でしょうか？
ライフキネティックは神経細胞間にシナプスという繋がりがたくさん生まれるほど、
脳の能力、柔軟性、処理速度は高くなると言われており、スポーツで必要な脳力を鍛えるトレーニングの一つです。
ライフキネティックを行うこと、以下のような効果が期待されています。

① 思い通りに体を動かす
② 視野・反応速度の向上
③ 判断の正確性向上
④ 競技能力の向上

ライフキネティックは、カラダを動かすだけではなく頭で考えながらカラダを動かすトレーニングとなっています。
特に視覚機能・認知機能に着眼点を置いたトレーニングをすることです。
具体的な内容としては、自身の両手でじゃんけんをして、一方の手でもう一方の手に勝つ手を出し続けるようなものや、ボールを左右の手にもち、手をクロスさせて逆の手で受けるといった練習も行います。

＜ボールを使ったトレーニング＞
① ボールを両手で持つ
② ボールを上に投げる
③ ボールが空中にある間に、両手を入れ替えてボールをキャッチ。
これが上手にできるようになったら、歩きながらやサッカーボールを蹴りながら行う。

単純で簡単そうにみえますが、思いのほか難しいものです。
このようなトレーニングはミスがつきものです。ミスをしてもやり続けるというのが大切です。
カラダだけではなく、自身の脳力を高めていきましょう！

【コラム提供企業情報】
株式会社 New Support スポーツサポート事業部

＜公式 HP ・LINE 公式アカウント＞