

## ひとときを… Le café

Vol.7

昨年、スマホ向けゲーム「ポケモンGO」が一時、社会現象になり、また、歩くことで人々の健康に役立つとの意見もあり話題になりました。手軽に、誰でもできるはずの「歩く」という運動から遠ざかっている現代人が多くなってきているそうです。そこで、人間の身体にも、心にも、そして脳の働きにも、とても良い効果をもたらす「歩くこと」についてお伝えします。

### 歩きによる健康増進 ～精神面から～

交通機関が発達していない時代、昔の人々は、移動する手段として自分の足を使うしかなく、そのうえ、体を使って仕事をする日常生活を送っていたので、自然に身体、足が強くなっていった。生活は不便であるが、基本的に健康には、い

い生活だったはずである。

歩くことを続けることにより、心肺機能などが高まり、身体が丈夫になるだけでなく、不安などが取り除かれて感情が安定し、頭の働きが活発化する脳内物質（セロトニン）が分泌される。この脳内物質の分泌が活性化するためには、一日三十分程度歩くこと、そして三カ月以上続けることが必要である。そして、歩くという行為を続けることにより、脳の働きの中で、自制心に関係する機能が活発化して、柔軟に心に対応できるようになる。この延長にある、お遍路やお伊勢参りなどひたすら歩き続ける行為は、ただの移動行為としての歩行だけでなく、心を集中して歩いているので、人間（脳）に変化をもたらすことが起こるのかもしれない。

### 「歩育」 ～子どもへの効果～

子どもの脳や心、そして身体の発達にとっても、歩くことは非常に効果的であり、「歩育」という造語があるように、幼児教育には不可欠な運動である。小学校、中学校に入ると、いろいろなスポーツや外での活動を行うようになり、歩くというリズム運動に加え、走ることもするようになり、脳内物質がさらに活発に分泌することにつながる。学生時代を通じて何らかのスポーツに打ち込むことは、脳と心の発達にとっては大事なことである。それに対して、家に引きこもってゲームや勉強ばかりしている生活では、脳が健全に発達しにくい。脳内物質が分泌されないと、その結果、短気な性格になってしまいがちである。今の子どもたちを取り

巻く環境は、脳と心の発育に良い影響をもたらすとは言い難いので、学生時代は子どもが何らかのスポーツになじむ環境を大人が作ってあげてほしいものである。

歩くことは子どもの体力をアップさせるだけでなく、脳に良い刺激を与え、生きる力や確かな学力、豊かな感情を育むことにつながるのである。

## 歩くことの魅力

社会環境が快適になり続ける一方、うつ病やパニック障害など、さまざまな脳と心の病に陥る人も多くいる。私たち人間には、太陽の光が必要であり、持続的に自然の中で身体を動かす作業が必要である。朝早く起きて、太陽の光を浴び、歩きをはじめとする身体を動かすリズム運動によつ

て、脳内物質を分泌させることから、一日の生活を始める時、夜ぐっすり眠れるようになる。すると、次の日も、気持ちよく目覚めることができることにつながる。活動の元気のもととは、良い睡眠にある。このような歩きを中心とするサイクルが人間には必要なのだ。

歩くことが難しい環境にある場合には、音読や歌うことなどの呼吸法で声を出したり、腹筋を意識して吐く息を長くしたりすることによって、緊張を和らげる脳内物質が分泌される。もっと手軽にできる方法は、シュガーレスの硬いガムを二十〜三十分噛み続けることである。リズム的に噛む筋肉が脳を刺激することになる。また、スクワットや室内で足踏みをするだけでもよいのである。もっと活性化レベル

ルを上げたいのであれば、お遍路さんに挑戦してみるのも、一つの良い方法である。

歩くことは身体面にも、そして精神面にもさまざまな効果ををもたらしてくれる。歩くことの魅力を意識して、無理なくできることを継続して行うことが大事なのである。

## 参考文献

有田秀穂、ワック

『歩けば脳が活性化する…』

お遍路さんは何故歩くのか？』

