

J09-01 スポーツは脳も鍛える

知的水準向上の最適ツールとしてのスポーツ
Sports raise the Brain

スポーツは、学習の阻害要因ではなく、大脳を鍛えリフレッシュさせるプラス要因です。勉強とスポーツが両立できないのは、本質の問題でなく、方法のまずさに原因があります。

1 スポーツに対する誤解

とかく、「スポーツ」と「勉強、学習」は相互に悪影響を及ぼすものだという先入観で捉えられる場合が少なくありません。しかし、これは明らかな間違いです。内外で、高い知的水準を誇る名門校で、ローイングが盛んな例はいくつもあるし、名門のシンボルとして、ロウイング・クラブがその学校の看板を背負って立つことさえあります。オックスフォード、ハーバード、国内名門大学しかり...

2 運動が脳を刺激する！

実際、スポーツも勉強も、スタイルは異なりますが、大脳、中枢を最大限に駆使してこそ、高度な活動(練習、競技、学習)ができる訳で、スポーツ活動や自然の中で、パターンにはまらない環境で行動の対応を迫られ、決断を鍛えることが、同時に大いに知能を鍛えることとなります。

スポーツとそのトレーニングは、身体運動の能力を向上させるだけでなく、運動を制御する「脳」に、良質・高質の刺激を与えます。もちろん大脳が司る高度の思考能力にも良い影響を与えます。体を動かすことによるストレス発散の面でも、また運動を介してもたらされる活発な脳の活動も、知的水準の向上に、本質的に大きな効果があります。

(ただし、指導や練習の仕方によっては、逆のことも起こり得ます。しかしそれは指導方法が間違っているのです。)



自然の中でのあそび・スポーツが最も知能を発達させる。

3 時間が足りない？

スポーツと勉強が両立できないと考える一因に、「時間がとられる」ということがあります。スポーツも勉強も、やるからには時間がかかるのは当然です。そして、誰でも時間は平等です。無駄にしているか有効に使えているかは、その人の責任でもあります。

しかし、それ以上に誤解があるのは、勉強もスポーツも、「時間で測る」ということの間違いです。この間違いは、非常に多くのところで眼にします。「時間をかける」のは大切ですが、しかし、「かければばでできるようになる」というのは、スポーツでも学習でもまったく間違いです。もし、有効でないやり方では、時間をかけるだけ無駄になる以上に、自体を悪化させます。むしろ効率の良い方法を短時間で集中してやることのほうが重要です。

本マニュアルの目的上、勉強の方法についての詳細は省略しますが、ぜひ正しい勉強の方法、自分にあった方法を構築してほしいものです。(協力しますよ)

4 疲労で勉強できない？

疲労で勉強できないというケースは、コンディショニングの問題もあり、もちろん「練習量」も再考する必要があります。その場合、「スポーツが、そのみの価値観を最優先させ、生活、社会、家庭、勉強などと切り離して考えるべきではない」という大原則があると、私は考えています。そして、それでも競技スポーツとして頂点を目指し獲得することが可能だと考えています。具体的な方法は、選手が実行可能な方法を見出さなくてはなりません。他のすべてを犠牲にしてボートに打ち込んで、それでチャンピオンになっても、それはあまり意味のないことだと考えています。(少なくともプロフェッショナルでなければ...ですが)

5 その他:ゲーム機などのこと

知能の発達という点から、いわゆる「ゲーム機」の問題について補足しておきます。

ほとんどのゲーム機(ゲームセンターにあるようなもの、TVゲーム、小型のゲーム機等々)は、たとえ頭脳トレーニングを銘打ったようなものでも、「刺激の入力に対応したパターン化された反射神経や反応的思考を増徴するだけ」で、習慣化すると、思考の「創造性」、「柔軟性」、「情緒」といったものに深刻な成長阻害をもたらし、また一方で「残虐性」、「無神経さ」、「無感動」を浸透させる危険が非常に高いといえます。ゲーム機はゴミ箱に捨て、スポーツや野外活動などで直に体を動かすことが大切です。



パターン化されたゲーム機への没頭は、知性、情緒を後退させる

6 結論

活動内容を見直そう。無駄な時間を費やしていないか？(例:4時間の活動中、乗艇は1時間足らずで、2時間以上がただら待機や休憩の時間。練習後もただら更入室で時間潰し...これではいくらあっても足りない。)

質の高い行動(集中し高強度の練習・学習に努めよう。)

勉強しよう。結果(成績)が悪くても、卑屈になってはいけなしいし、諦めるべきでもない。「学ぶ」ことに、いつでも前向きでいよう。

効率の良い勉強をしよう。判っていることに時間を費やす必要は無い。わかっている科目は胡坐をかかず、自分でどんどん先に進めよう。

ゲーム機は時間の無駄。ゴミ箱に捨ててしまおう。それよりもスポーツ、だけでなく、本を読み、自分で絵を描くとか何かを作るとか、「創造的な活動」に、また家族や社会のお手伝いとか人の役に立つ活動に、時間を費やそう。