

SBS静岡健康増進センター 公開講座2018

聞いてなるほど!

いきいきライフ

知性、感性を育むコーディネーション運動～生きることから生きることへ～

全5回シリーズ
第5回 下
最終回

公益財団法人SBS 静岡健康増進センター公開講座「聞いてなるほど! いきいきライフ」の2018年度シリーズ(全5回)最終回がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で行われた。後半は徳島大学名誉教授の荒木秀夫さんが「知性、感性を育むコーディネーション運動～生きることから生きることへ～」と題し講演した。その概要を紹介する。〈企画・制作/静岡新聞社営業局〉

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター

〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1 電話▶054(282)1109 URL▶http://sbs-smc.or.jp

主催▶公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送

後援▶静岡県、(一社)静岡県医師会、(一社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市



徳島大学名誉教授
荒木 秀夫さん

あらき・ひでお 1952年、神奈川県生まれ。東京教育大卒、筑波大大学院博士課程修了。学術博士。1982年から徳島大総合科学部、徳島大学大学院ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部、教養教育院などで教授を務め、2018年3月退官。運動生理学、脳科学を基盤にした運動と行動の制御を研究し、人間が持つ能力を巧みに組み合わせることで、さらなる可能性を引き出す「コーディネーショントレーニング」を確立。

心と体の連携が能力呼び覚ます

枯れることない
潜在的な力

コーディネーションとは、認知科学や心理学など多くの領域で使われ、国や団体、競技、分野、人によって、潜在的な知的・身体的な力を高める能力のことです。

さて、子どもの知的能力は親の学歴などが影響していると思いませんか。実は、意外にも親の発言が子どもに影響を与えることが分かっていきます。例えば、子どもに片付けを促して反発されたとき「だめなものだめー」と押し付けるだけだと、子どもの知的能力は伸びません。一方「置きっぱなしだとパパが気づかずに踏んでけがをするから片付けなさい」という会話だと、子どもの知的能力は発達します。たわいない親子の会話でも、能力に影響を与えてしまうのです。

ちなみに能力の発達には若年層だけではなく、65〜70歳の高齢期にぐんと伸びる力があるのです。これは「統合知」と言い、場や雰囲気を読んで全体を見渡す能力です。東アジアでは「翁の思想」と言い、神様の偶像の多くは老賢人の姿です。政治家や経営者などに60代、70代の人が多いことに気づけば納得される

ことでしょうか。

コーディネーションは特別なものではなく、誰もがその能力を持っているます。スポーツや音楽、コミュニケーション、筋力、知覚、感覚などの要素が影響し合うことで、多彩な能力が発達します。

最も大切なのは
諦めないこと

また、けがなどで障害が起きたとしても、コーディネーション能力が補い、人間は自立しようと試みます。ただ、なにもしなければ能力は開花しません。この力の弊害となるのが「諦め」です。「溺れる者はわらをもつかむ」。ネガティブな意味ではなく、無駄だと思っても絶対に諦めない。これが原動力になるのです。

人体には全身に神経が張り巡らされていて、脳科学では体全体を一つの精密な回路とみなす考えがあります。脳と体は密接に関連しています。例えば何かを思い出すとき、視線を上げません。これは視覚を遮断して集中しようとする行動です。体の形や姿勢で、能力や脳機能が変わります。逆に良い刺激を体与えれば、潜在的な能力を発揮させることができるのです。その良い刺激を与えようとするのが、私が考えるコ

日常生活の
パターン化を避ける

そこで、私たちが日常生活でコーディネーションを取り入れる方法を紹介いたします。まず、老化を促すパターン化は避けましょう。例えば日課のウォーキングなら、時間やコースを日々変える。家庭内では食卓の席順を変えてみる。室内の家具を動かして簡単な模様替えをする。毎食の献立づくりも、脳に良い刺激を与えます。俳句や手紙など、想像と創造を働かせて手先を動かすことも良いです。

思考の発達は手先の作業から始まります。遠くのものがあったかも近くにあるかのように認知できるのも脳の発達の流れ。泥遊びや砂遊び、水遊び、積み木などの遊びは子どもにはすごく大事です。そしてこれは大人になってからも同様です。「ここからあそこまでどれくらいかな」「思ったより5歩少なかった」「3歩多かった」と、実際に動くことで空間認知は身につきます。これが思考と密接に関係しています。手元の遊びから見える範囲とイメージの世界、解釈、推論の世界はつながっているのです。

運動の発達については、体の軸、つまり胴体の動きから始まります。手先や足先だけで動くのではなく、

この運動を50〜70代の約20名が15分間行ったところ、体の柔軟性や瞬発力が向上しました。わずかな刺激で学びのコツが身についたのです。また、ある保育園で園児たちが1回約20分、月に3回行ったところ、数カ月後、鉄棒の逆上がりや竹馬乗りが教わるようになっていきました。これも体操でコツを得る感覚を身につけたのです。

これはコミュニケーション能力を高めるのに関係します。自分の身体像を得たうえで、周囲の環境を取り込む。複数の人たちが一緒に動くということは、相互の運動に影響を及ぼすということなのです。心の健康と体の健康は一つのもの。幅広く感じ取ろう、と積極的に感覚を求めましょう。そして多彩に動こう、と心掛けましょう。コミュニケーションも言葉だけでなく、身振り手振りが加わると脳が活性化します。

私は常々、年齢問わず全ての人に、そして障害の子を持つ親御さんにも「絶対に諦めないで」と話しています。信念があれば、人間は心と体が連携しあいながら、より良き状態に持っていくことができます。人間には驚異的に高い潜在能力があります。コーディネーションがその一助になってほしいと願っています。

古賀所長の 養生術 心を養う

第5回後半は荒木先生に「知性、感性を育むコーディネーション運動」のタイトルで脳科学の新しい視点から分かりやすくご講演をいただきました。

今回も前回に続き番外編です。話題のガン治療で、抗体療法についてです。主に、悪性リンパ腫にはリツキシマブ(抗CD20抗体)、頭頸部ガン・結腸・直腸ガンにはセツキシマブ(抗上皮成長因子受容体:EGFR抗体)、急性骨髄性白血病にはゲムツズマブオゾガマイシン(抗CD33抗体部分と細胞毒性を有するオゾガマイシン部分から成る)、慢性リンパ性白血病にはオビヌツズマブが有効です。また、これらの薬剤はガン以外の関節リウマチやクローン病、キャスルマン病などの難病にも効果があります。

抗体薬や分子標的薬、免疫阻害薬などを使用することで、寿命を延長できるようになったことは人類にとって大きな福音です。これらの治療法については総合病院で

ご相談されるといいと思います。新しい治療薬が長寿の手助けになれば喜ばしいことです。

今年度のコラムは今回が最終回です。お読みいただきありがとうございます。

古賀 震
SBS静岡健康増進センター所長

