



子どもガングン伸びる 最新のスポーツ科学



「脳トレ」効果に疑問…イギリスで1万人実験！

メディアでも子育てが注目され、子どもの育つ環境に注目が集められていますね。よく講演などで質問されるのは「勉強が出来るようになるには?」「小さい時は何をやらせたら良い?」といったものです。中でも「脳トレ(脳トレーニング)って効果あるんですか?」という質問です。この質問に対して、今年の4月21日にNatureという世界最高峰の英科学論文で以下のような発表がされました。

ロンドン大学などの1万人以上を対象にした実験で「コンピューターを利用した脳トレは、健康な人の思考力や記憶などの認知機能を高める効果は期待できない」というものです。

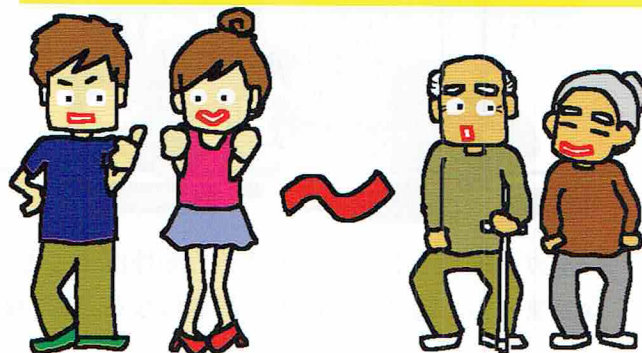
脳トレは日本のみならず、世界的にブームになっていますが、今まで大規模な検証はほとんどありませんでした。この実験では、18~60歳の健康な1万1430人を対象にして英国で販売されているコンピューターゲームをもとにした脳トレを1日10分、週3日以上、6週間続けてもらいそれぞれのゲームごとに効果を調べました。

1つ目のグループは積み木崩しなどを使った論理的思考力や問題解決能力を高めるゲーム、2つ目のグループはジグソーパズルなどを使った短期記憶や視空間認知力を高めるゲーム。3つ目のグループは、脳トレとは無関係のゲームを行わせました。その結果、脳トレ

ゲームではヒトの認知機能はアップしない!



実験!!
脳トレゲーム1日10分
週3日以上を6週間



18

80歳

合計11430人



ほぼ向上せず。



論理的思考力や短期記憶力

を続けたグループでは、ゲームの成績は向上したけれど、ヒトの論理的思考力や短期記憶を調べた認知テストの成績はほとんど向上しなかったということです。ゲームの点数が伸びてコツを覚えることは出来ても、簡単にヒトの能力はアップしないので、日頃のコミュニケーションや親の声掛けが一番大事だということを示しているのかもしれませんがね。

好きなものだけ与えるのは、子どものためにならない！？



子どもは、毎日が未知との遭遇といっても過言ではありません。たとえば子どもが豚肉を嫌いだと言ったら、「嫌いなら食べなくていいわよ。鶏肉もあるし、牛肉もあるから」とすぐに違うもので代用してしまう方もいます。この対応はその瞬間はいいかもしれませんが、子どもが大きくなった時に数え切れないおいしい料理があるのに、それを味わう幸せを奪ってしまっているということにもなります。何でも食べられると

いうことは、無限大の幸せを感じるための準備です。目の前に並べられた食べ物を、感謝して食べられるような子に育てることが、その子への大きな、大きなプレゼントではないでしょうか。

味が分らないと、集中力が身につかない！？



味を感じるという能力は、霊長類にはありますが、人間ほど細かく味を選別出来る動物はいないと言われていました。私たちは前頭前野が発達したため、僅かな味の違いでも見分けることが出来るようになりました。味わうときには、私たちの脳の前頭前野（背外側部）が活性化することが研究によって明らかにされており、この領域はヒトの集中力を担当する場所です。つまり、

シッカリ味わうことは集中する力を伸ばすことにもつながるのです。集中できる子どもは学習効率が良くなりますし、論理的な思考が得意になると言われています。

味わうことは、脳トレになるって知っていますか？



味わわないことは、脳を使わないことになります。日常の生活で、様々な経験と刺激を受けて子ども達は脳を育てます。食事のときは、味覚を使って味わうことで脳が活性化されて脳トレになるでしょう。また、家族で楽しい会話をしながら、食べることで美味しさはアップします。楽しい雰囲気は美味しかったという記憶として残るので、是非、家族で食事を楽しんでみてください。

運動療育 ことばプラスグループ



お問い合わせはこちらから→ TEL:0120-970-421 「参加を希望する教室の住所または地域をオペレーターに申し添えてください。」