

# 運

## 動プログラムについて～第10回～

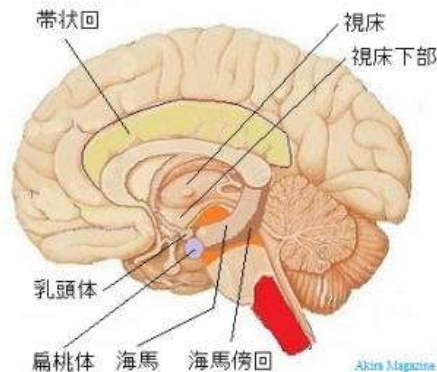
今年4月からの運動の年間計画。

- ・ 4月～5月：魚類的運動
- ・ 6月～8月：両生類的運動
- ・ 9月～10月：爬虫類的運動
- ・ 11月～12月：哺乳類的運動
- ・ 1月～3月 今まで運動してきたことの応用運動・活動（霊長類）

### ■哺乳類的運動～大脳辺縁系の働き

11月からは、運動の内容が変わり、哺乳類的な運動を行っていきます。

魚類的運動（脊髄・延髄を刺激）、両生類的運動（橋脳）、爬虫類的運動（中脳）と経てきて、哺乳類的運動では体が床から離れた運動を取り入れています。



刺激する脳の部位は、大脳辺縁系です。

大脳辺縁系（だいのうへんえんけい）は、「情動の場」とも呼ばれ、主に感情や記憶、意欲などに深く関係する部位です。大脳辺縁系は、帯状回（呼吸器の調節、意思決定、共感、感情による記憶に関与）、扁桃体（喜怒哀楽、情動の処理などに関与）、海馬（短期的記憶や情報の制御など関与）などからなっています。

外界からの情報を効率よく処理するために、大脳新皮質（より人間的な脳）との接続は脳内のシステムを有効に活用できる仕組みになっていますが、とくに扁桃体や海馬からの情動・認知・記憶・価値判断に関する情報が前頭前野へ入力されることによって、大脳新皮質が活性化され、社会生活には欠かせないワーキングメモリーを適正に運用します。

なお、海馬はストレスに弱く、ストレスにさらされると萎縮することが知られています。また、逆に脳神経は再生しない・・・と言われていますが、海馬は軽運動を続けることで再生することが最近の研究で明らかになってきています。

### ■大脳辺縁系を刺激する運動

大脳辺縁系を刺激する運動では、継続した左右の交差パターンを中心に行います。爬虫類的運動と異なるのは、床から離れている高さです。床から高く離れることによって、重力により、バランスをとることがより難しくなります。

前回ご家庭でもできる運動として、ハイハイ運動をお勧めしましたが、今回は、さらに姿勢（腰）を高くし、腕と足で体を支えて、4つ足で歩く高這いをお勧めします。

この高這い運動でのポイントは、ヒザを曲げずにまっすぐにとすることと、歩く際には力カトを上げず足の裏を床につけながら歩くことです。そして、歩く際には、腕と足を同じタイミングで前に動かすことや、また、逆に交互に動かすことを繰り返します。

これを運動することは、その他にも自身の身体イメージを高め固有感覚を磨くことにもつながります。ぜひ、ご家庭でも取り入れてみてください。