



仕事のペースアップには軽運動がおすすめ！

息がはずむような運動は脳を適度に刺激し、注意力や集中力を高めることが近年の研究でわかってきました。しかし、息がはずまない軽い運動でもそんな効果があるのかはよくわかっていません。

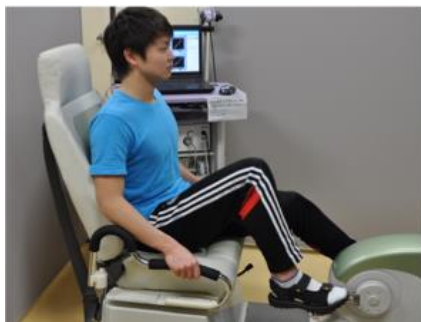
そこで私たちは、10分間軽く自転車を漕いでもらい、運動の前と後に注意集中力の測定をおこないました。それと同時に、脳活動を測定する「光トポグラフィ」という装置で脳のどの部分が活性化するか記録しました。

その結果、10分間運動をおこなうと、注意力や集中力が向上するとともに脳の前頭前野（額のあたり）の活動が高まることがわかりました。

以上、思考や理性に関わる脳のエリアは軽い運動でも適度に刺激されるようです。仕事がかどらないときや頭がすっきりしない時は、少し歩いたり、軽いストレッチをおこなって身体を動かしてみましよう。脳が活性化されて仕事のペースアップが期待できそうです。

【出典】Byun, Hyodoら, Neuroimage (2014)

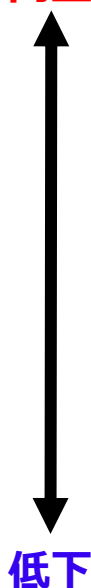
運動中の様子



注意集中力の測定



向上



低下

注意集中力

(課題遂行速度)

