

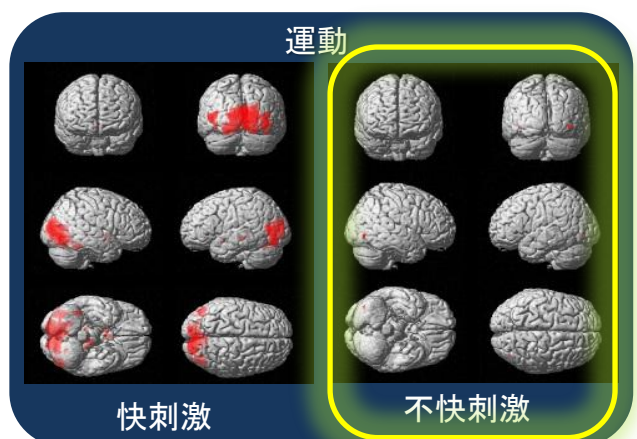
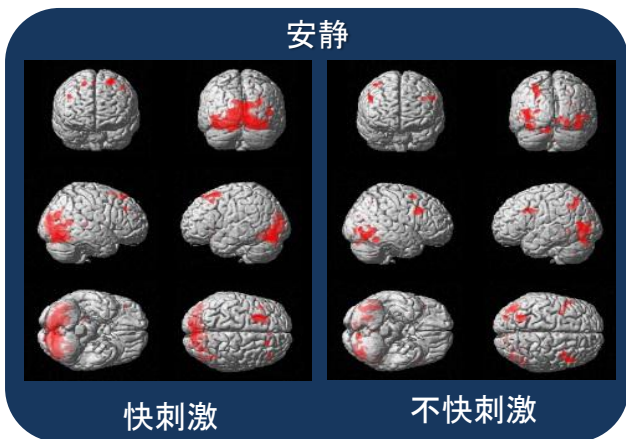
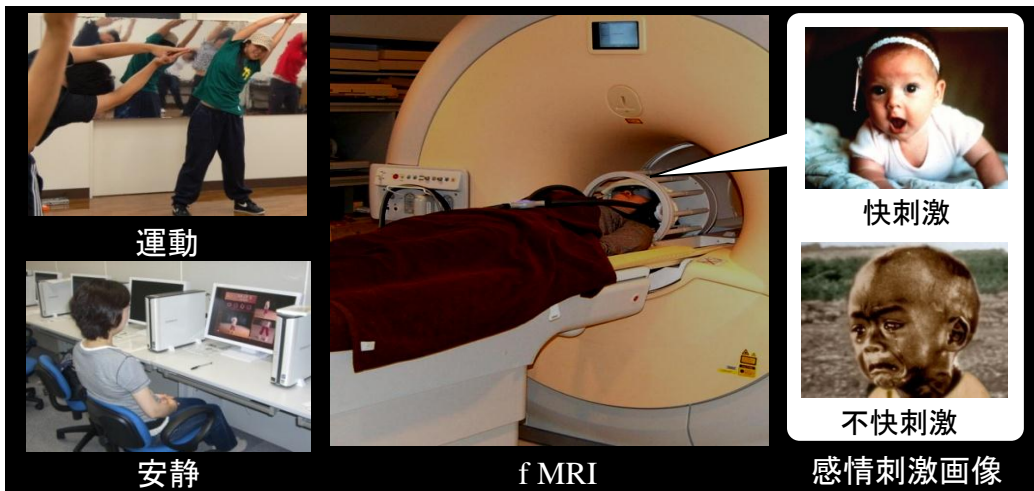


運動はネガティブな感情を抑制する？

運動やスポーツを行うと、気分転換やストレス解消につながり、感情状態が改善されることが知られています。しかし、運動がなぜ感情状態を改善するのかよくわかっていません。そこで体力医学研究所では、感情処理に関わる脳の活動に運動がどのような影響を与えるかfMRI（機能的磁気共鳴画像）装置を使って脳科学的な実験を行いました。

実験では、ダンスを行った後に微笑ましい写真（快刺激）や物悲しげな写真（不快刺激）を見せ、その際の脳の活動状態を調べます。同様に、座ってダンスのDVDを見た（安静）後にも脳の反応を調べます。すると、安静の時にみられた不快刺激に対する脳の活動がダンスを行った際にはみられませんでした（黄色で囲った下段右端の脳画像）。

つまり、運動はネガティブな刺激に対する脳活動を抑え、気分が損なわれることを上手く回避することに有効なのかも知れません。会議やプレゼンの前に軽い運動を行なってネガティブになりがちな感情をコントロールされてはいかががでしょうか。



赤いエリア・・・脳が活性化した部分