

# ランニングが仕事に好影響をもたらす!

脳と筋が好影響を及ぼし合う運動  
ペースによって脳が刺激される部分は異なる

今回登場の読者のほとんどが感じている「爽快感」。その実感をもたらすのは脳です。仕事にも役立つ、そのメカニズムとは？

運動による脳機能への影響について研究している筑波大学大学院人間総合科学研究科の征矢英昭教授によると、「運動によってさまざまな脳部位が活性化します。例えば筋肉を動かすには、意識や動機に関係する「脳幹」や、運動企画に関わる情報を持する「小脳」前頭連合野」などがうまく連携することが必要。そして運動皮質が興奮して初めて、最終的な信号が筋肉に到達し筋肉の収縮と運動が起きます。そして筋活動が増すと、

今度は筋肉や腱、関節などからの信号が脳に向かいます。つまりランニングを含む運動は、脳と筋肉が相互に活性化し、好影響を及ぼし合う行為というわけです。

ランニングの場合、脳への影響はペースによって変わってくるのか。スローラの場合、認知機能を司る「海馬」が刺激されます。「スローペースは、運動継続に対して躍起にならずとも、運動以外のことにも集中できる状態。仕事のアイデアなどが浮かびやすくなりやすい」。レースペース前後の中強度運動の場合は、「前頭前野」が刺激され、認知機能の中の実行機能（詳しくは左記）が高まります。

## 好きな仲間と一緒に楽しむことが最大のランニング効果を生む

では、1回のランニング時間はどれくらいが理想なのでしょう。最低10分の中強度運動（心拍数目安は110〜120拍/分）を行えば、誰でも実行機能が高まります。実行機能とは、仕事や勉強にいかに集中できるか、さらに、行くか戻るか、右か左か、〇か×かなど、判断に迷いが生じながらも決断する能力です。「これがうまく機能すれば、判断力・集中力・行動力など、ビジネスに必要な力が高まり、仕事の効率アップ！一目置かれる存在になれるのはいわずもがな。仕事が滞ってしまったり、根を詰めて椅子にしがみつくより、ランニングに出かけた方が有益!? さらに運動時には、感情を生み出す神経回路も活性化することがわかってきているとか。「これまで運動の効用は代謝面の活性化やダイエット効果に向けられてきましたが、運動はそれ自体が「楽しめる道具」。そして好きな仲間と楽しくスポーツを行うことで、元気になることが立証されています」。

孤独な状態で運動をする時、脳に及ぼす効果が消失するという動物実験もあるそう。いつでも、どこでも、好きな時に、好きな仲間と。これがランニング効果を最大限に享受するために必要な条件なのです。

シティ読者のみなさんが語る通り、ランニングのメリットは多々。ほとんどの人が「爽快感がたまらない」と話してくれました。その実感をもたらす脳をクローズアップ。実は、ランニングは仕事にも好影響を与えてくれるのです。

