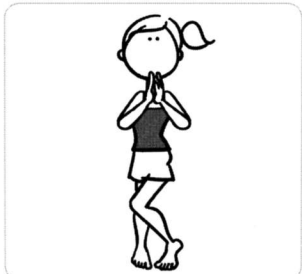


# フリフリグッパ

## 3分間の運動で、やる気スイッチON!

今いる場所で歌いながら3分間。誰でもできる手軽な運動が脳を刺激。  
疲れた頭と体をスッキリ元気に変えられる!

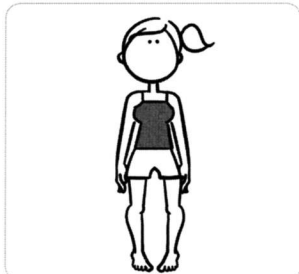


### ②腰を振りながら手をグッパ

腰を片側に振るのに合わせ、バーの形にした手を胸の前で合わせてたく。手を動かすには、脳の運動野からとくに多くの指令が必要になるため、この動きも脳を活性化させる。

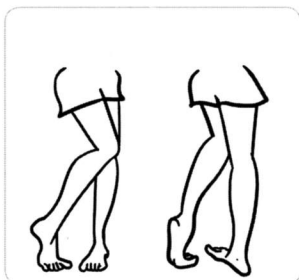


腰を逆側に振るのに合わせて、今度は手を真横に広げてグーの形に。このとき、肩甲骨をギュッと締め、胸を大きく開く。後は、この動きを連続して繰り返していく。



### 基本姿勢

頭を、上から糸でつるされたようなイメージで真っすぐ起こし、立つ。足は肩幅に広げる。このとき、足の先を内側に向け「ハ」の字にすると後で腰を振りやすい。



### ①かかとを上下させて足踏み

つま先をつけたまま、左右のかかとを交互に足踏みするように上げ下げする。さらに、足の動きに合わせて腰を左右に振る。このとき、頭は動かさず、呼吸はゆっくりと。



講師

征矢英昭先生

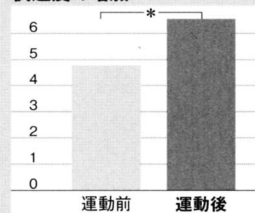
筑波大学大学院  
人間総合科学研究科助教  
医学博士

そや・ひであき ●筑波大学体育研究科、群馬大学大学院医学研究科修了。エジンバラ大学客員研究員などを経て、現職。つくば脳フィットネス研究会代表。

### 始める前に

基本は3分間1セット。自分の体力に合ったテンポの曲をかけ、イラストの動きに従って体を動かす。このとき、歌いながら、仲間と一緒に楽しく行うとより効果的。慣れたら回数を増やし、1日10分を目指してみよう。

### 3分間のフリフリグッパ後の 快適度の増加



\*P<0.05 (運動前vs運動後)

「二次元気分尺度 TDMS-ST」/  
作成者：坂入洋右・征矢英昭・木塚朝博  
(筑波大学) 2004年特許公開  
中高年齢者18人を測定

## ス

ストレスに負けない、「元気な脳を作る」「脳フィットネス」という新しい概念で、征矢英昭先生が考案した運動処方「フリフリグッパ」。

「今、子どもから大人まで元気がない人が増えている。でも、『やる気が出ない』『気分がスッキリしない』などの感情は、実は心ではなく脳が感じていること。そこで、体を動かすことで脳を活性化し、やる気を得られないかと考えたのです」

その方法はシンプル。足踏み運動を基本に、腰のフリ(「フリフリ」と手の開閉(「グッパ」)を繰り返すだけ。リズムミカルに足踏みすることで体のバランスが取れ、全身の血流がアップ。さらに、腰フリや腕の動きには、固まった筋肉をほぐし脳の疲労を軽減するなどの効果が。「3分間続けると脳の前頭前野の血流が上がり始め、ネガティブな気分が軽減し、やる気や快適度が上がるというデータが(図参照)。10分間続けると、前頭前野、とりわけ背外側野(ブロードマン46野)をはじめとした脳の各所への血流が増え、脳が活性化し、46野が担う実行機能が向上することも明らかになっています」

前頭前野は、うつ病になると機能が低下する脳の司令塔。実行能力や意思決定など、働く上でも必須の働きをもつ。3分間の運動で集中力や意欲を取り戻そう。