



集中力を鍛えて脳の若返り！

筋トレで集中力を鍛える方法



スポーツや勉強で「集中力が大切！」ってよく言いますよね。これは科学的な根拠もあり、集中力を高めると脳から「ドーパミン」という神経伝達物質が分泌されます。このドーパミンは、スポーツや運動をより意欲的なものにさせて、快感を得ることができます。

その快感は、苦痛を苦痛と感ずることなく、不思議な力が発揮できるという効果があります。例えば、食事をするのを忘れてしまうくらい趣味に没頭してしまった、という経験はありませんか？ このとき脳内にドーパミンが分泌されて、集中力が高まっている証拠です。

この集中力は筋トレにも応用できます。しかし、集中力って言っても・・・と思われるかも知れませんね。筋トレで集中力を高める方法として、

1. 鏡で「自分の姿、フォームを見て」筋トレをすること
2. 第三者に「掛け声」をかけてもらうこと
3. トレーニングウェアを着用すること
4. アップテンポな音楽を流す
5. 本格的な筋トレの器具

などがあります。

2の掛け声をかけることは「シャウト効果」といって、筋トレで力を発揮する瞬間に掛け声をかけると、筋力が10%ほどアップすることが分かっています。

※「シャウト効果と運動能力の関連性について」浅野氏 びわこ成蹊スポーツ大学 2015より



紹介した3つの集中力を高める方法は、僕が行っているパーソナルレッスンでも行っていることです。当たり前のように思えることですが、「ある時、ない時」では効果は雲泥の差です。

自然に集中力アップできる筋トレ

集中力アップさせる方法として、バランストレーニングがあります。簡単な方法としては、片足立ちで10秒間静止するという筋トレがあります。いつもは両足で立っていますが、片足立ちになったとたん、急に姿勢のバランスを崩してしまいます。

この際、「危ない！」と瞬時に感じて、急いで体をまっすぐな姿勢に戻そうとしますね。筋肉には一気に力が入り、筋肉に血液も一気に流れ出します。これが、集中力アップのきっかけとなります。

今回、紹介したいのはボートトレーニングといって、細長の板の上で筋トレをします。ご自宅では、テープや畳の縁、フローリングの板の目を代用してください。ボードの幅は「10～15センチ」のものを使います。

足を前後にして立つ、歩くだけでも、体が大きく揺れますのでご注意ください。はじめのうちは、壁の近くで手をつきながら行ってくださいね。



自然に集中力を高めるボードトレーニング

動画レッスンが
見られます →



Step 1

足の前後トレーニング

- 1) ボートの上で足を前後にします
- 2) 前足の「かかと」と、後ろ足の「つま先」が当たるようにします
- 3) 視線を前方に向けて、まっすぐに20秒間、立ちます。
- 4) 足を前後入れ替えて、繰り返します

Step 2

後方片足上げトレーニング

- 1) ボートの上で片足を乗せます
- 2) 背筋を伸ばし、片足を後方に伸ばします
- 3) 視線を前方に向けて、5秒間の静止を3回繰り返します
- 4) 反対側の足も同様に行います

Step 3

側方片足上げトレーニング

- 1) ボートの上で片足を乗せます
- 2) 背筋を伸ばし、片足を真横へあげます
- 3) お尻の横（中臀筋）に力が入っていることを確認します
- 4) 視線を前方に向けて、5秒間の静止を3回繰り返します
- 5) 反対側の足も同様に行います



<発行者>

パーソナルトレーニング・どこでもフィット

大阪市阿倍野区西田辺 1-19-1-202
御堂筋線「西田辺駅」より徒歩1分

どこでもフィット で Web 検索！



Amazon で
「小林素明」の
エクササイズ DVD
絶賛発売中！