

# 正しい脳の鍛え方

こんにちは、西（資格とっ太郎）です。  
お読みいただきありがとうございます！

気が付いたらもう 12 月ですね！！

「20 歳過ぎると時間がたつの早いわよ～」  
っていうのは僕は都市伝説だと思ってたのですが（爆）

どうやら、非常に残念ながら、事実みたいですね。

まあまあそんなことはさて置き（笑）

今年も残すところあと 1 ヶ月、張り切って行きましょ～！

ではでは、今日は「脳の鍛え方」っていうタイトルでのお届けになります。

突然なんですけど、最近僕は、

- ・ 同じ「目標（ゴール）」
- ・ 同じ「スタート地点」
- ・ 同じ「やり方」
- ・ 同じ「時間」

これら全て同じ条件でやっているはずなのに  
なぜある人は結果がすぐに出て、なぜある人は結果が出ないのか？

そういう事を疑問に思っていて、

僕は今まで、

条件が同じなら、そこまで人によって大差は出ないだろうと思ってんですよ。

もちろん、才能とかセンスによる個人差がある程度は発生するにせよ、スタート地点（勉強で言うなら前提知識とか）と、やり方（方法と時間）に差がないならそこまで大きな違いにはならないだろうと。

が、現実を見渡す限り、

「なんでこんな差になっちゃうの!？」

ってくらい差が出るのが普通にあるんですよね。

勉強で言うならテストの得点とか、ビジネスで言うなら稼ぎの額とかアクセス数とか。

（人並み以上に伸びる人は勝手に伸びてくれてればいいんですけど・笑）

で、これってやっぱり「脳」の能力によって違いがあるから発生することで、

僕は今まで、同じ人間なんだから、極度の天才や先天的に脳に障害がある場合を除けば、

そこまで結果に大きな差が出ることは無いんじゃないかと思ってたんですよ、勝手に（苦笑）

僕みたいに普通の家で生まれて、普通に育って、普通の義務教育を受けた、平凡な脳の持ち主の人が世の中にはほとんどなわけですから、

同じスタート地点、同じやり方、同じ時間やれば、ほとんどの人は同じような結果になるだろうと。

もし結果が出ないのだとしたら、その人の努力が足りてないからなのだろうと。

でも実際、僕が思ったより、

単純な「資格を取る」という1つの側面だけを考えたとしてもめっちゃくちゃ大きな“差”が発生しているわけです。

(ある人は半年くらいの努力で合格して、  
ある人は何年努力しても合格に届かない、みたいに。)

で、ですよ。

こういうのが「脳」の影響で起こるのだとすると、じゃあ、

「脳って鍛えられないの？」

っていうのを単純な疑問として感じて、それをここ数カ月間くらい集中的に研究してみました。

すると、

**20 歳過ぎたくらいの若い人でも、  
40 歳過ぎた中年で頭の固さを実感している人でも、  
70 歳過ぎた高齢者の方でも、**

**“あること”**をすれば、確実に脳は鍛えられるっていう、  
既に科学的にも証明されていて、効果抜群の方法があったんですよ。

文字通り「やればいい」っていう状態になったので、  
今日はその辺をシェアしたいと思います。

知ってしまえば何のことは無いし、何も真新しいことは無い、何も複雑で難しいことをやる必要もない。

**“運動すれば脳は鍛えられる”**

と、超がつくほど単純明快な答えです。

別に、最新の脳力開発メソッドとか、頭がよくなる怪しいサプリメントとか飲む必要はなく、「運動すればいい」っていうだけ。

まあ他にも脳を鍛える方法はいろいろ方法論としてあるんですけど、最も万能的で効果があるのは「運動」。

単純明快すぎるので、もう詳しく説明する必要すらないと思うんですが、

運動すれば脳細胞は増えるっていうのが脳科学の研究でわかっているんですよ。

なので、別にお腹がたるんだメタボ体系にお悩みの方に限らず、「運動」は絶対にやった方が良いです。

ケガをするほどの強度の高い運動でない限り、副作用はほぼゼロ。

で、効果は“**証明済み**”ですから。

“脳を鍛える”っていう側面で考えたとしても、

『脳を鍛えるには運動しかない』

っていうタイトルの脳科学系の分厚い本が出版されているくらいですし、

“体の健康”っていう側面から見ても、適度な「運動」が効果的っていうのはもう当たり前  
に言われていることです。

(メタボ解消にも繋がりますし)

そして“心の健康”っていう側面でも効果的で、

脳内のセロトニンが極端に減ることで発症する「うつ病」も

運動によって改善・解決するケースもあるくらいです。

(運動すると、脳内でセロトニン濃度が高まる)

もう、いいことだらけ！！

ちなみに、運動することで血流がよくなって、単純に脳に行きわたる血液（栄養）も増えるわけですから、集中力が上がることは知識的にも経験的にもわかっていたので、

僕が運営している電験3種の講座の中でも、ずいぶん前から「歩くこと（ウォーキング）」は推奨しています。

で、実際にそれをきっかけに歩き始めた受講生の方の“実感”としても「明らかに学習効率は上がった」と何人もの方がおっしゃってたので、

ほんと、運動は効果抜群です。

脳に栄養を巡らせて学習効率が上がって、更に「脳細胞が増える」わけですから、

“脳を鍛える（スペックをあげる）”っていうのも運動によって実現できるわけです。

余談ですが僕も、行政書士と宅建の勉強の時は、20分ウォーキングしてから勉強してました。

もともと、会社に通勤していたころは通勤電車の中で勉強してましたから、

結果的に自宅から最寄り駅までの「徒歩20分」、自然と運動してしまっていたわけですね。

(その頃は「学習効率のために」なんていう意識は無かったんですけど)

ホント、大袈裟じゃなくて、

運動せずに 60 分勉強するのと、20 分運動して 40 分勉強するのでは、

20 分を犠牲にしたとしても、集中力と理解度に格段に差が出ますから、

結果的に 20 分を犠牲にした方が学習効率は上がるっていうことも普通にあります。

これについて、僕からあれこれ説明するよりも実際に実験してみて体感したほうが早いです。

ちょっと話が変わりますが、

勉強している人にありがちなのが、ある程度の時間勉強したら「リフレッシュ」と称して、

テレビ見たりゲームしたりマンガ読んだりすることってあると思うんですけど、

(そして、「リフレッシュ」からなかなか戻ってこれない受験生も多いと思うんですけど・苦笑)

実際それって全然「リフレッシュ」になってないんですよ。

勉強中はどうしても一定の姿勢で身体が止まった状態が継続しますから、どんどん血流は悪くなります。

で、血流が悪くなると脳に行きわたる栄養も減りますからだんだん集中力が切れてパフォーマンスが下がるんですけど、

そんな状態で、マンガ読んだりっていうのは、リフレッシュどころか、ますます血流を悪くして脳への栄養が不足するだけ。

ホントに脳をリフレッシュさせたいのなら

「運動」して血流を良くして、脳へ行きわたらせる栄養を増やすこと。

それがほんとの脳の“リフレッシュ”。

ちなみに、僕のおすすめのリフレッシュ方法は、

・散歩（ウォーキング）

か

・部屋の片づけ

のどちらかです。

部屋の片づけについては、身体を動かして血流を良くする以外に脳への良い影響もあるし、

以前「場の力」の音声の中でちょっとだけ触れた、  
「自宅をやる気の出る“場”に変える」という事にも繋がります。

天気が良いなら散歩、雨が降ってるなら部屋の片づけ、

っていう風に使い分けるのも良いですね。

・・・というわけで、脳を鍛えるためには運動が効果的っていうのはもうわかっていることなので、

**“あとはやるだけ”**

「運動するような時間がない」

なんていう“意味不”なことは言わずに、

やりましょう（笑）

ちなみに、僕は運動さえして脳を鍛えればそれで万事解決とは思ってなくて、

人って脳のスペックが高かったとしても、  
いろんな部分でエネルギーを奪われることってあると思うんですよ。

例えば、誰から

「あなたって〇〇よね」

っていうようなちょっとした一言を受けただけでも、一気に集中力や気分を削がれ、

パフォーマンスが下がってしまう事って誰にでもあると思いますし、

人によってはそんな事が日常茶飯事っていう場合もあるんじゃないかと思います。

いわゆる“ストレス”。

で、やっぱりそれが日常的に起こっているとしたらいくら脳のスペックが高かったとしても、パフォーマンスが低下してなかなか結果が出ません。

現代はストレス社会の世知辛い世の中ですからそういう心当たりがある方も多んじゃないかと思いますが。

（家族関係とか、仕事関係とか）

最近の研究でも、慢性的なストレスは特に「記憶」をつかさどる脳領域を破壊することがわかっています。

資格試験の受験生から「記憶力」を奪うんですから日常的なストレスって受験生からするとマジ死活問題ですよ。



なので、脳のスペックを高めるっていうのも重要ですが、あらゆるストレスをいかにコントロールできるかっていうのも僕はめちゃくちゃ重要視しています。

勉強に限らず、

“どんな精神状態でそれに臨むのか？”

で、同じ時間を掛けたとしても何十倍も結果が変わります。

まあその辺の話は次回以降お伝えしていこうと思いますが、

まずは何はともあれ「運動」。

そして、既に運動習慣があるような方は、勉強する時間がないからって辞めない方がいいです。

よく、

就職したから、

転勤したから、

新しいことを始めるから、

っていう環境の変化が理由で今までやってた運動を辞めちゃう人がいますが、それ、めっちゃ勿体ないです。

ホントに、運動するかしないかっていうだけでもめちゃくちゃ大きな“差”が出るので、運動習慣がない方は、その効果のほどを試してみる価値はあるかと思います。

ではでは、最後までお読みいただきありがとうございました！

西（資格とっ太郎）