

脳を鍛えるための最適な運動時間

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！

前回のレポートでは、

「脳を鍛えるために運動をしようぜ！」

っていうのをお伝えして、早速受講生の方からいくつか返信をいただきました。

ほんと、こういうコメントとか感想の返信をいただくと僕にとってはめちゃくちゃ励みになりますし、

「じゃあ次は何をお伝えしようかな？」

っていう現実的な行動指針にもなります。

本当にありがとうございます！

ポジティブコメント、ネガティブコメントに関わらず
思ったことはどんどんご返信くださいませ。

ちなみに最近だと、僕の音声講座に対して
「音声聞いていると、なんか暗いですね。」
っていう、一見するとネガティブコメントもいただきましたが、

こういうのも僕にとっては、
最近の流行りの言葉で表現するなら、

“伸びしろ”

で、こういうコメントをいただくからこそ、

「じゃあ次はもうちょっと明るい感じで頑張ってみようかな」
っていう具体的な“行動指針”ができるわけですよ。

ポジティブコメントだろうが、ネガティブコメントだろうが、もうめっちゃくちゃありがたい気持ちになりますし、そして、全ての返信は必ず“熟読”しています。

僕へのメッセージは、このメールにご返信いただければ、もれなく僕のメールボックスに届くようになっていますからぜひぜひメールを読んで何か思うことがありましたら遠慮なくお寄せくださいませ。

全てのメールに個別に返信することは難しいですが、先程もお伝えしたように、全てのメールは“熟読”して、「次に生かして」いますので。

ではでは、早速本題に入っていきたいんですが、

前回、「運動して脳を鍛えようぜ！」

とお伝えして、実際に運動されている方から昨日、

「実際、運動してから勉強するほうが効率上がりますし、勉強の合間は、断捨離するようにしてます」

というコメントをいただきまして、実際運動をやってる方はほぼ例外なく効果を“実感”されてますし、

“科学的にも証明されている”

ので、ほんと、運動習慣ない方はいち早く取り入れることをおすすめします。

というわけで、前回から「運動」をおすすめしてるんですが、

たぶん、率直な疑問として

「じゃあ具体的にどのくらい運動すればいいの？」

っていうのがあると思うので、今日はその辺の内容になります。

単刀直入に言うと、
有酸素運動（ウォーキング、ジョギング等）なら
“20～30分”が効果的です。

ちなみに、脳内物質の「セロトニン」に関していえば、ウォーキング開始後5分くらいから濃度が高まり始め、20～30分後にピークに達することがわかっているのです。

軽度のうつ症状も、20～30分のウォーキングで症状の緩和が期待できます。
（うつ症状は、脳内のセロトニン濃度が極端に低下している状態）

あと、セロトニンに関していえば、有酸素運動だけでなくいわゆる「筋トレ（ウエイトトレーニング）」も効果があると言われていて、

“1回の抗うつ薬より、1回の筋トレ”

って言われるくらい、筋トレは精神安定（セロトニンの分泌）に効果があるとされています。

筋トレをすると筋肉細胞を成長させるために成長ホルモンなるものを体の中で分泌するわけですが、

その成長ホルモンの分泌に関わっているのが、何を隠そう「セロトニン」で、

薬を飲んで無理やりセロトニン濃度をあげるより、筋トレをやってセロトニンを分泌させた方が体にとっては自然だよな、ってことで、

“1回の抗うつ薬より、1回の筋トレ”

っていうのも、実はかなり説得力のある考え方です。

ちなみに、僕も一時期、精神科に通って抗うつ薬を飲んでいた時期があるので、

薬も筋トレも、どっちも経験済みなのですが、

“実体験として”

薬より筋トレの方が精神安定効果があるし、なにより、きつい副作用が（筋肉痛を除き・笑）
ほぼないというのが実感としてあります。

最近の主流の薬の事はわからないですけど、当時僕が抗うつ薬を飲んだ時は、あまりの副作用の強さ（眠気）で、

仕事中に倒れたことがあるくらいですから、マジヤバいですよ。薬は。あと太るし。

とまあ、ちょっと話がそれてしまいましたが（汗）

最初からあまりいろんな事を取り入れようとしても難しいので、最初はウォーキングくらいがちょうどいいかと思います。

で、ウォーキングなら「1回 20分」が目安ですね。

このくらいの有酸素運動を続ければ、効果ありってことです。
（学習効率アップ&脳の成長に）

もし、休日とかで5時間くらい勉強する時間があるっていう場合なら、

20分ウォーキング → 60分勉強

っていうルーティンを何回か回していけば、単純に「5時間ぶっ続けで勉強」するよりも明らかに学習効率は上がります。

しかも、健康面から言っても運動不足解消になるので、人によってはメタボな体系からもおさらばできるかもしれません（笑）

それから余談ですが、最近僕が取り入れている運動法があって、
「HIIT」っていうんですけど、これも個人的にはおススメです。

有酸素運動だと最低でも 20~30 分の時間が必要になるので、結構時間使っちゃいますよね？

なので、ある程度まとまった時間を確保できるときにしか使えないですけど、HIIT なら最短 5 分で効果が出ますし自宅でできるんで、

基本、ヒッキーな (笑) 僕にとっては取り入れやすい方法なので、僕は好んで実践してます。

HIIT のやり方はいろいろあって、僕がやってるのは↓こちらで紹介されてる方法です。

<https://www.youtube.com/watch?v=0OLwY8yMW1k>

動画の中でも説明されていますが、
“かなり負荷の高い” トレーニングなので
運動習慣のない人がいきなりやると、

体つったり (実際僕も最初つりかけた・笑) 心臓に負担を掛けたり、怪我したりしますから、
いきなり無理しないでくださいね。

慣れてないうちは、最初から全力でやるんじゃなくて、7割くらいの力で余力を持ちながら
やった方がいいかもしれません。

ちなみに僕は、これを毎朝嫁と一緒に全力でやって、仕事の合間、体が冷えてきたくらいの
タイミングで7割負荷くらいに抑えて数回やってます。

すると、20分以上ウォーキングしなきゃいけないところを5分で済むのでかなり時間の節約になりますし、

雨でも自宅でできる。

さらに体も自然と引き締まる。

(HIIT はもともと脂肪燃焼効果をあげるトレーニング)

で、実際、明らかに仕事効率は実感としてアップしているので、超おすすめです。

こんなにサボり癖のある僕がこんなにたくさんレポートを書いているのも、
もしかすると HIIT をやり始めたからかもしれません（笑）

というわけで、

運動習慣の無い方は、まずはウォーキングから。

そして、ある程度運動習慣ができている方は HIIT を取り入れるのも個人的にはおススメで
すし、

「筋トレ」はもっとおすすめです。

特に、男性の方は正しい筋トレを実践すれば筋肉がついてカッコいい体型になるので、それ
が自信に繋がりますし（男は単純ですから・笑）、

筋肉隆々な人と、貧弱体型な人では、“同じ発言”をしたとしても、

なぜだか筋肉隆々な人の方には説得力が生まれたりして、そういうのも含め、仕事でも日常
でも意外と「筋肉」って役に立つんですね（笑）

（こういうのを「非言語情報」と呼んでいるんですがそれはまた別の機会に）

世間では、

『仕事ができる人はなぜ筋トレをするのか』

っていうビジネス系の本が書店で平積みされているくらいですから、筋トレってかなり
効果抜群です。

どうでもいいですが、最近僕が好きなマンガで「パステル家族」という

日常コメディ系のマンガがあるんですが、

その中で、筋肉の迫力だけで自分の意見を押し通す描写があって個人的にめちゃくちゃ好きな場面なんですけど、

「売り上げをアップしたいなら看板を変えるべきですね（ムキッ）」

「(なんてスゴイ筋肉なんだ！！これは従わざるを得ないな。。)」

っていう。

まあ、マンガの話はどうでもいいんですけど（笑）

筋トレは意外と「筋肉をつける」以外の部分で効果があります。

あと、声がデカいだけでなんとなく周りも納得してしまうとか。

僕の前職場でもそういう人はいたんですけど、声がでかいだけで何の論理性もないような発言でもなんかみんな突っ込めなくて、ついつい納得しちゃう、みたいな。

心の中では「何言ってるんだ？」と思いつつも、直接本人には言い返せない、みたいな。

でも、同じような内容の発言を、声小さい奴が言ったら「それ違うでしょ」って一瞬で突っ込まれたり、

で、突っ込まれるとへこんだり。

そういう事って普通にあるんですよ、不思議と。

どれだけ人が、言葉や文章の“内容”ではなく、

“印象”で判断しているかっていうのが

こういう事からわかると思うんですけど、

(だからこそ、文章を書く人に求められるのは“内容づくり”よりも“印象づくり”だったりするんですが)

日常生活だと意外とそれが「普通」です。

ちょっと（いや、かなりか・汗）話がそれましたが、とにかく「運動」。

まずはウォーキング 20分とかから、
慣れてきたら HITT とか筋トレを取り入れてみる。

っていうことを実践してもらえれば、もう多くの方が“実感”されているように、
勉強効率は「上がる」と思いますから、試してみてくださいと思います。

ではでは本日のレポートはこの辺で。
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）