

# ウォーキング ライフ

Walking  
Life

7-8

July / August

2021

No.110

## CONTENTS

- 02 東北復興支援「絆ウォーク」中間報告
- 05 IMLソリダリティメダルとコロナバー
- 05 共同研究・公認・推薦企業一覧
- 06 連載「みちびと紀行」
- 08 カ・ラ・ダサイエンス
- 10 新企画「JMLからこんにちは！」
- 11 理事会報告
- 12 JWA普及活動事業部NEWS
- 13 リレー連載「ウォーキング指導士のお仕事拝見Vol.8」
- 14 イベントスケジュール
- 19 寄稿
- 20 JWA記録認定者一覧
- 21 2021年主要大会年間スケジュール
- 22 IVV-JAPANからのお知らせ
- 23 IVV記録認定者一覧



file  
01

## 歩けば、脳は活性化する。



### Q 脳の発達と二足歩行の関係性

**人** 生100年時代の到来は、われわれ人間にどのような生活環境の変化をもたらすのだろうか。

人は生まれた時、資産を持っていない。無一文である。ただし、資本としての「身体」を持って生まれる。両親をはじめとする親族が資産を持ち、赤ん坊はわずかな身体資本を持って、「喜び」という資産を両親や親族に与える。そして、1年以上かけてやっと歩けるようになるのだ。

私たち人類は約500万年前に猿類から分かれ、その後150万年かけて直立二足歩行の機能を手に入れたとされている。

二足歩行は大脳を発達させ、視野が広がった。そして、手を使って道具をつくり、作物を育てる仕組みを考え出した。声帯ができたことで言葉を発し、さらに脳を発達させて集落を形成、やがて文明と文化を持つ社会



構造をつくり出したのである。

つまり、私たち人間は、脳によるさまざまな生活様式を持つ文明人として発達、発展してきたのだ。ウォーキングの本質は、身体を使う（二足歩行の機能の活用）ことによって健康になるということと、脳の働きを活発にして心に刺激を与え、「気持ち良くする」ということに結び付く。すなわち「心身への効果」があるという結論に至るのである。

### Q 二足歩行の科学と脳の働き

**古** くから「歩くことが脳に良い」という例に、古代ギリシャの哲学者アリストテレスやプラトンが用いられる。哲学の思考方法として歩きながら持論を交わしたとされている。歩くことは五感を刺激し、脳を活性化する。

また、発明王のエジソンも、思考に詰まると研究室を出て、外をぶらぶら歩いていたといわれている。

現代人は、ダイエットやコミュニケーションの行為を、パソコンやモバイルフォンで代行し、脳の活性化とは正反対の方向に向かっている。

豊かな人生を送るには、歳を重ねてからでも遅くはない。歩く機能を活用して健康寿命を伸ばし、人生にあくまで、チャレンジングなアクティビティーを持つ脳を育てることを勧めたい。

ぜひとも、歩くことで脳の健康づくりができることに気付いていただきたいものである。

人間が生きるうえで必要な全てのことを制御する「脳」。しかし、脳は常にあらゆる情報を取り入れようと働き続けるため、時に疲労し、パフォーマンスの低下と心の不調を招きます。心と体を健康に保つには、脳を休める習慣を身につけることが必要です。ぜひ、次の「5つの習慣」を生活に取り入れてみましょう。

## 脳を回復させる5つの習慣



### 1 生活のオン・オフを切り替える

脳は2つのことを同時に行えないので、仕事と休息でモードの切り替えを明確にする。



### 2 自然の中に身を置く

ありのままの存在である水や草木に触れることで、日常からの開放を促す。

### 3 芸術など美に触れる

「美しい」という感覚は、脳を快く刺激し、くつろぎを与える。



### 4 没頭できる趣味などを持つ

時間を忘れて好きなことに集中すると、脳がリラックスモードになる。



### 5 旅に出してみる

ノスタルジーを感じる場所、例えば故郷などを訪れると、安心を得ることができる。

### 月に1度は「怠ける」ことに専念する習慣を持つ

「怠ける」といっても、仕事をさぼることはありません。自分をケアする「レイジーデー（何もしない日）」をつくることです。さまざまな雑念、すべきことから遠のき、普段の自分に対し傍観者の立場を取ってみましょう。また、疲労の改善に欠かせないのが運動です。運動により、記憶を司る海馬の容積が増加したという研究データもあります。

レイジーデー  
LAZY DAYを  
つくる

レイジーボックス  
LAZY BOXや  
レイジーメモ  
LAZY MEMOを  
つくる

LAZY—怠惰な、  
のんびりした