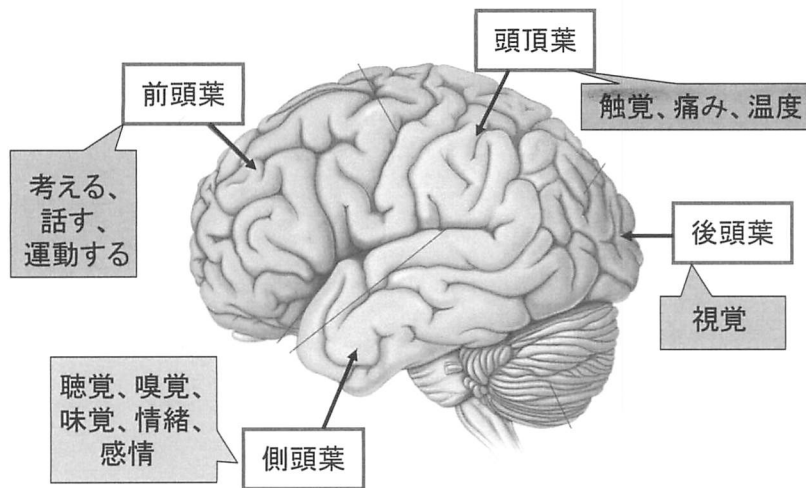


新しい期が始まりました。今期もがんばっていきましょう。

どう、がんばるか？如何に自分の力を発揮するか？そのために如何に考えるか、頭を使うか？頭の中、脳は下記のようになっています。

大脳皮質各部位の機能、役割



大脳皮質というのは厚さ 3mm 程度で、前頭葉、頭頂葉、側頭葉、後頭葉に分けられます。この中で他の動物と比べ、比率的に多く、最も重要なのが前頭葉です。

前頭葉は大脳皮質全体、つまり五感から得られた情報を元に状況を認識し、判断し行動の指示を出す、脳の司令塔です。意欲、創造、実行を司るところです。

物事をポジティブに考えるか、ネガティブに考えるかは前頭葉が決めているのです。

さて、運動、体の機能を司る前頭葉がネガティブに考えると体はどう反応するのか。

ここで「30cm の板の上を歩く」ことを考えてみましょう。

地面に置かれた状態であれば、誰でも、全く問題なく歩けるでしょう。

しかし、名駅のツインタワー、地上 245m の高さの「30cm の板の上を歩く」となるとどうでしょう。



多分、足がすくんで体が動かないと思います。

前頭葉が「怖い、無理！できない！」と判断し、身体的には全く問題ない「30cmの板の上を歩く」という指示が出せない。

つまり、前頭葉がネガティブになると身体機能を奪ってしまう、低下させてしまうのです。では逆に前頭葉がポジティブになるとどうなるか。

プラシーボ(Placebo)効果



プラシーボ=偽薬

phiten

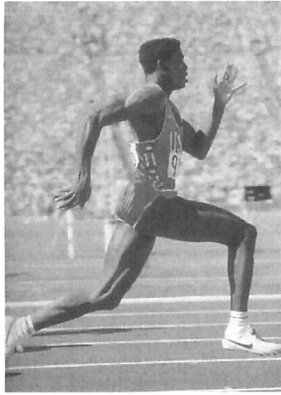
偽薬(ビタミン剤など)を処方しても、薬だと信じ込む事によって何らかの改善がみられる

このお茶はダイエット効果があるお茶なんだ、と思い込むと、普通のお茶であってもダイエットの効果が得られる

心臓発作、狭心症、末期ガン、パーキンソン病、精神疾患の領域でプラシーボ効果の医学報告多数

プラシーボ効果と言って「この薬は効く!!」と信じて飲めば体の機能が改善された医学的報告が多数あります。

食べ物もこれは胃腸にいい、とか疲労回復になるとか、イメージしながら食べるといいと思います。



写真のアスリートはカールルイスです。

'84のLAオリンピックで100mで9秒99。

それまでは、人間は100を10秒以内で走るの物理的に不可能と言われていました。

ただ、カールルイス以前にも10秒を切った選手はいました。しかし、皆「何かの間違いだろう」、「10秒切るなんて無理、無理。不可能」と思っていました。

しかし、オリンピックで初めて10秒の壁が破られたことで、他の選手も「俺もできるかもしれない!」と期待と希望を持ち、その後は10秒を切る選手が次々と現れました。

野茂がMLBに行く前は大リーグなんて別世界だ、と思っていたのが、野茂がMLBに入団(これも日本人初ではない)以降、日本のプロ野球からMLBに行く選手が増えてきた。似たような事例だと思えます。

期待、希望を持つ

前頭葉が期待し希望をもつことで、少しずつ自分の気づかぬ間に、自分の考えている以上の力を発揮できる

前頭葉が「やってやる!」という意味ではなく、「うまくいく気がする!」「できる気がする!」というイメージを持つだけで、体が反応して実際の実力よりも上の結果を得ることができる

イメージは自己暗示(思い込み)となって実現する
占い、お守りも自己暗示

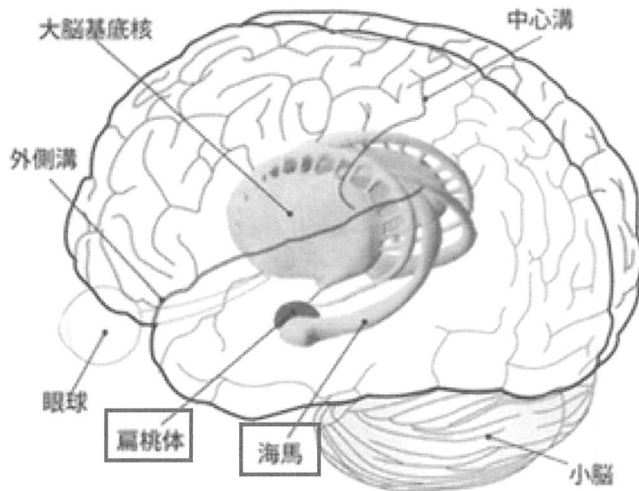
期待と希望(いいイメージ) ➡ 潜在能力を引き出す

人間、期待、希望を持てば、潜在能力が引き出されるのです。

ここで言いたいのは「うまくいく気がする!」「できる気がする!」というイメージであって意思ではない。プラシーボ(偽薬)で改善されたのは、「直してやる!」という意思の力ではなく、いいイメージをもち続けたからでしょう。

さて、「いいイメージをもち続ける」ことは記憶と大いに関係してきます。

海馬と扁桃体



記憶と関係しているのが、大脳皮質の中側にある海馬と扁桃体です。

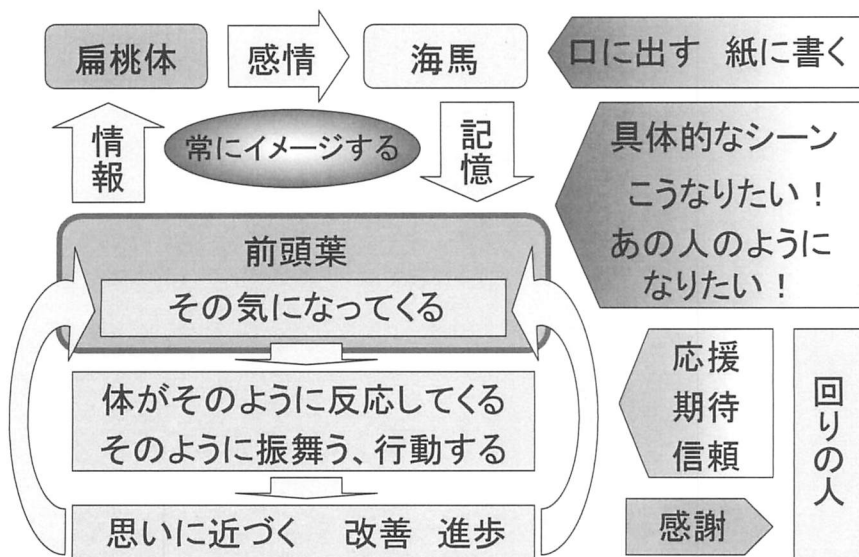
大脳皮質が得た情報（五感）は扁桃体に伝わります。そして扁桃体で好き嫌い、快不快が判断され、その感情も海馬に伝わり、海馬が前頭葉に記憶するかどうか判断します。

人間の脳は忘れるようにできています。20分後には4割以上、1日後には7割以上忘れます。

感情、関心がないものはすぐに忘れます。いいイメージ、扁桃体が「好き」「快」と判断するものは記憶に残るのです。

そして、常にイメージしていれば、記憶が深まり（情報量が多くなり）前頭葉が段々その気になってくる。体もそのように反応してくる。

期待と希望を持ち続ける



「こうなりたい!」「あの人のようになりたい!」とイメージしていれば、「なりたい自分」をイメージしていれば「なりたい自分になれる」

「夢」をずっとイメージしていれば「夢はかなう」。「念ずれば花開く」体がそのように反応し

ていくのです。

「メッキも剥げなければ金」と学生時代に少林寺の監督に言われました。「メッキでも金のよ
うに振舞っていれば本物の金になる」ということです。

まとめ

不安 不信 : 自分の力が出せない 能力低下

期待 希望 : 自分の力以上のものが出せる

前頭葉が可能性を確信する時、前頭葉は
「できる」と確信することを実現させようとする

「人間の成長には根拠のない自信と、
それを裏づける努力が大切だ」 茂木健一郎

前頭葉に
いいこと

有酸素運動 とにかく動く 行動する
新しい環境、新しい物事に挑戦する
お手玉 けん玉 音読 簡単な計算問題

何かをやる時、どうせやらなければいけないものなら、「いいイメージを持ってやりましょう」
ポジティブに考えてやりましょう。

ただ最後に。

行動しましょう。「根拠のない自信」を持って、「私はできる！」と信じて、やるべきことをし
っかりやりましょう。