



五感を使って運動しましょう

今回は、五感を使った運動を考えてみましょう。

運動は、脳を活性化させます。じっと座って考えるよりも、歩きながら考えた方が脳が活性化することは、「哲学の道」*を西田幾多郎らが思案しながら歩いたことでもわかります。

ある春の日は草花の匂いを嗅ぎ、ウグイスの鳴き声に耳を澄ませ、新緑が美しい季節は目で青葉を眺め、初秋には七輪で焼いた秋刀魚の匂いに食欲をそそられ、四季を五感で感じながら散策することで、脳に色々な刺激が加わり、思わぬアイデアも浮かびます。

脳ばかりではありません。五感を使った運動は、身体も活性化します。

はじめに、みなさん歩いてみてください。ただもくもくとひたすら歩いてください。だんだん身体が温まり、脈が速くなって心臓がドキドキすると思います。この鼓動をぜひ感じてみてください。鼓動を感じるくらいになると、体温が上がり少し汗が出てくると思います。少し汗をかくことが「気持ちいい」と感じるはずですよ。

次に、となりのトトロの「さんぽ」という曲を歌いながら、歩いてみましょう。声を出して歌いながら歩くと、どうですか？ 身体が弾みませんか？

そうです。好きな歌を歌いながら歩いた方が、身体が活性化するのです。踊りやダンスも同様です。音楽無しで踊ると、音楽ありで踊るとでは身体のノリが全く違うと思います。

このように目・耳・鼻・口・皮膚等から、さまざまな情報を五感でとらえて脳に伝えた方が、神経も瞬時に反応し身体を動かす事ができるのです。

その結果、いつまでも若々しい身体と気持ちでいられるのです。

さあ、五感を全部使った運動で、10歳でも20歳でも若返りませんか。



* 西田幾多郎「哲学の道」：日本を代表する哲学者西田幾多郎らが、思案をめぐらせながら歩いた京都の小道のこと。