

ヨガと記憶力の関係

保健班：池上葵 宮本光彩

1. はじめに

最近よく話題に上がっているヨガに興味を持った。調べていくにつれてヨガは健康面、精神面などに効果があるということが分かった。そして過去には、逆立ちが記憶力に効果があるのかを調査した研究があることも分かった。そこで私たちは、逆立ちと同じ運動の一種として、ヨガが脳にも効果があり、記憶力の向上が見られるのか気になり研究した。一次調査では、指ヨガが脳や記憶力に効果があるのかを調査した。効果があるように思われたので、二次調査では、ヨガの一種であるねじりのポーズと、耳ヨガで調査した。

2. 一次調査

(1) 実験内容

まず始めに、何もせずに記憶力テストを行う。次に指ヨガを行う。そして、再び記憶力テストを行う。二つのテストの正解数を比較する。

(2) テストについて

紙に書かれた16個の単語を30秒間で記憶し覚えている単語を100秒間で書き出す

※16個の単語は、インターネット上にある記憶力テストを参考に作成した

※一回目のテストと二回目のテストは異なるものを使用する

(3) 指ヨガについて

①一般的な効果

- 認知症予防
- 姿勢の改善
- 血流をよくする

②指ヨガのやり方

- 1) 足を肩幅に開いて、立つか椅子に座る
- 2) 両手の指をできるだけ広げて、指の腹同士を合わせる
- 3) 親指同士を強く押しながら、鼻で呼吸を三回行う
- 4) 人差し指から順に小指まで同じように行う
- 5) 五本の指を全て押し終えたら、すべての指同士を同時に押し、鼻で呼吸を三回行う

3. 調査結果

結果はグラフのようになった。55%の人が一回目よりもヨガをした後に行ったテストの方が点数が伸びた。正解数の増減の平均をとると、一人当たり0.6問増えていた。

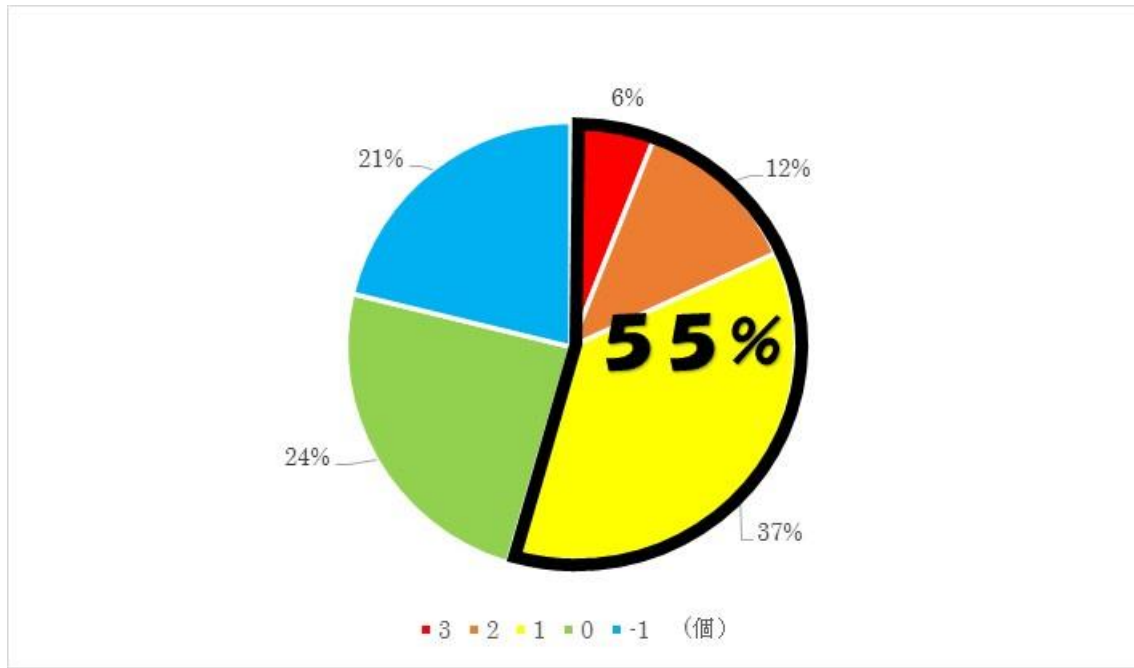


図1：一回目と二回目のテストの正回数の増減

4. 二次調査

(1) 調査方法

ヨガの種類を耳ヨガ、ねじりのポーズにかえて、一次調査と同様に行う。

(2) ヨガについて

①一般的な効果

○耳ヨガ

- 視力の回復
- 安眠効果
- 頭痛、肩こりの改善
- 血流をよくする

○ねじりのポーズ

- ダイエット効果
- 二日酔い、倦怠感の改善

②やり方

○耳ヨガ

- 1) 両方の耳たぶをつかんで斜め下に引っ張る

2) 両方の耳たぶをつかんだまま真横に引っ張る

3) 両耳の上の方をつかんで斜め上に引っ張る

○ねじりのポーズ

1) 椅子に腰かけ、背筋を伸ばす

2) 右足を上に知って足を組み、おなかと背中を引き寄せる

3) 左手を右ひざの上に置き、右手は椅子の背もたれを持ち、息を吐きながら背骨を右にねじってキープし、五回呼吸を繰り返す

4) 左右の足を入れ替え、反対側も同様に行う

5. 調査結果

結果はグラフのようになった。耳ヨガは60%の人の正解数が増え、ねじりのポーズは76%の人の正解数が増えた。正解数の増減の平均をとると、耳ヨガ、ねじりのポーズともに一人当たり1問増えていた。

耳ヨガ

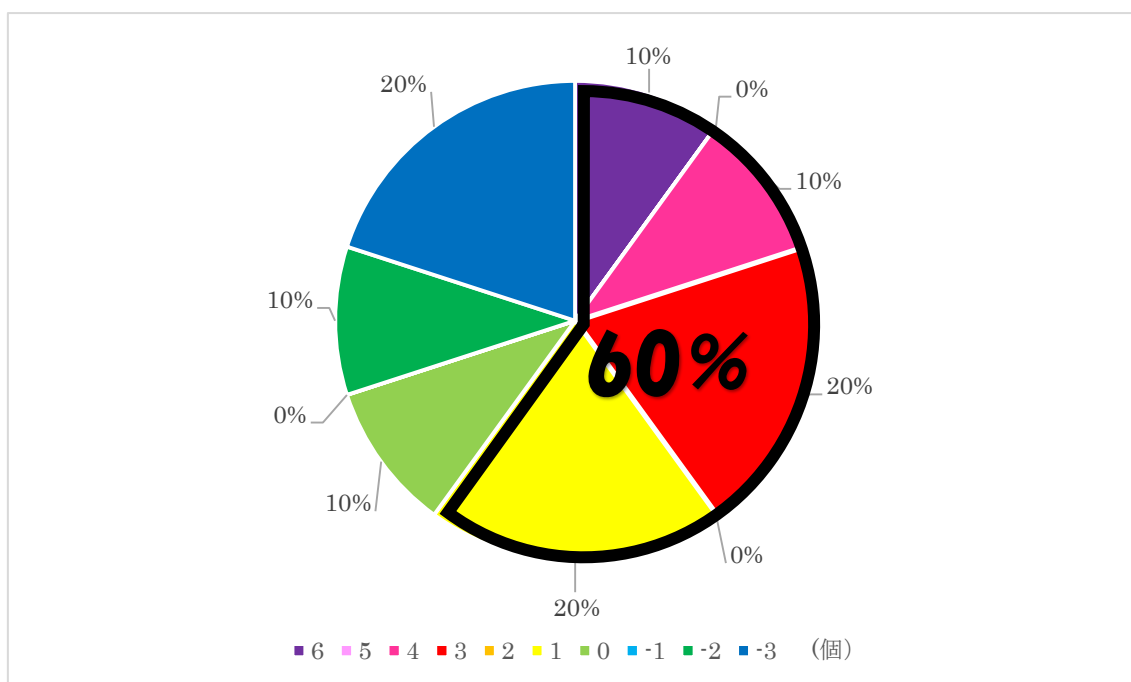


図2：一回目と二回目の正回数の増減

ねじりのポーズ

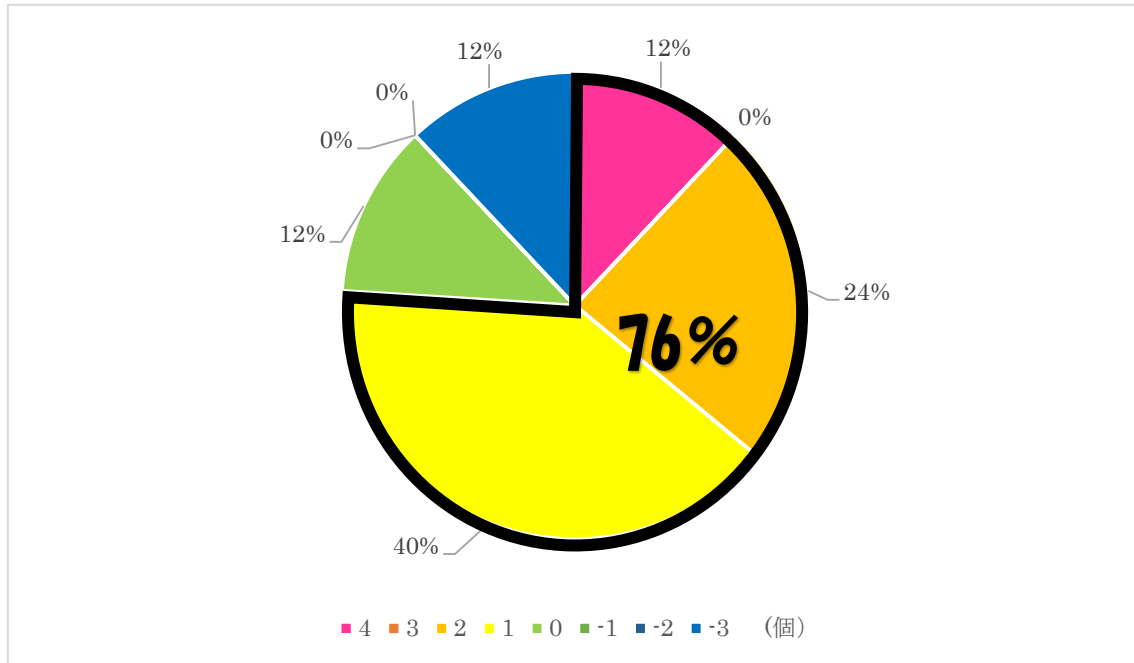


図3：一回目と二回目のテストの正解数の増減

6. 考察

ヨガをすることで気持ちを落ち着かせることができ、記憶力が向上したと思われる。

7. 結論

ヨガは記憶力に効果があった。また、指ヨガや、耳ヨガなどの体の一部を使ったヨガより、全身を使ったヨガの方が効果があると示唆される。

8. 今後の研究

長期記憶にも効果があるのかの調査

ヨガ以外の運動でも効果があるのかの調査

9. 参考 web ページ

ふなはし学習塾 <http://funahashi.kids.coocan.jp/>

カラダ style <http://karadastyle.ismedia.jp/>

まなぶーん <http://www.sanspo.com/>