

ヨガと集中力

保健班：新井秀和

1. はじめに

親や友達など身近な人がヨガをやっているので興味を持った。ヨガには心を落ち着かせる、免疫機能の活性化、不安の軽減などの効果があり（古宮昇 谷口弘一、2002）、それはヨガの呼吸法は普通の呼吸と比べて、酸素消費量と呼吸数が低下し、呼吸量が増加し、心身のリラクゼーション効果が得られる（伊藤ら、2002）からである。また、集中力に問題があるとされた小学生10名がヨガを行うことによって集中力が改善する（Peck at el、2005）と報告している。

ヨガといっても指ヨガやねじりのポーズ、立ち木のポーズなど色々な種類がある。手は第2の脳と言われている（ペンフィールドのホムンクルス）。指ヨガは手を使うヨガなので、手を動かすことによって脳を刺激し活性化させる（手のひらセルフケア協会）と考えられる。今回は、指ヨガと手軽にできるヨガとして、ねじりのポーズを用いた。ヨガは集中力向上に良いのか、どちらのヨガが集中力向上に適しているかを明らかにすることを目的とした。

2. 実験方法

被験者は高校生10名。集中力の測定項目として90秒間のグリッドエクササイズを用いた。

《実験1》

グリッドエクササイズを3回行い、各回の回答数を比較した。

《実験2》

何もせずに行った時とヨガをした後に行った時の回答数を比較した。

1回目：何もせずに行う。

2回目：指ヨガをした後に行う。

3回目：ねじりのポーズをした後に行う。

3. 結果

（実験1）

回数を重ねるごとに平均して0.9個しか回答数が増えなかった。このことから慣れによる影響は少ないと言える。

（実験2）

図1より、何もしないでグリッドエクササイズを行った時より、指ヨガをしてから行った時の方が回答数が6.2個増えた。

また、図1より、何もしないでグリッドエクササイズを行った時より、ねじりのポーズをしてから行った時の方が回答数が2.2個増えた。

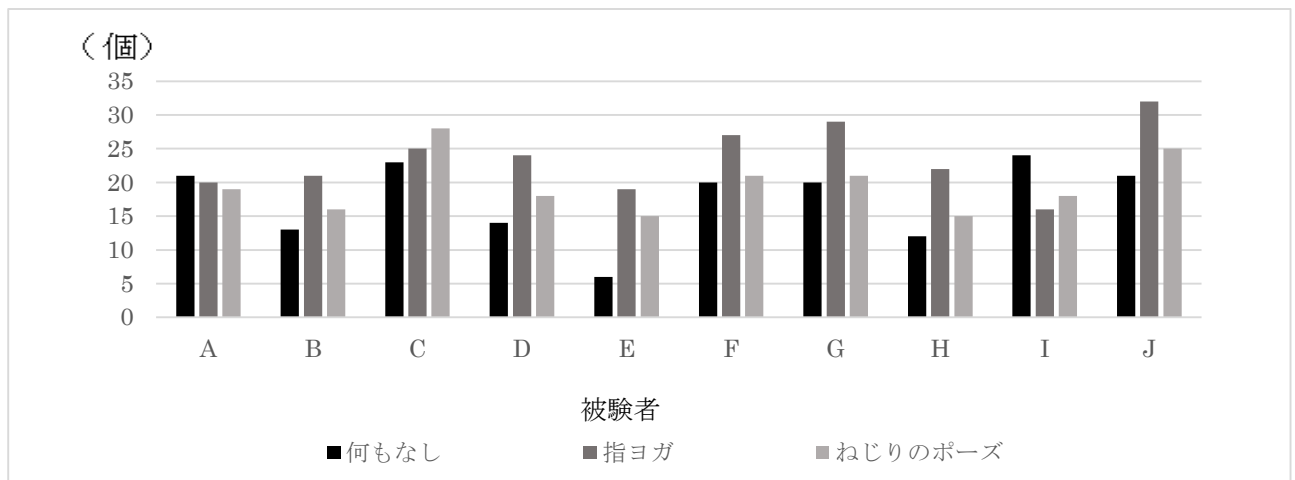


図1 実験2における各回（何ものなし 指ヨガ ねじりのポーズ）の被験者ごとの回答数

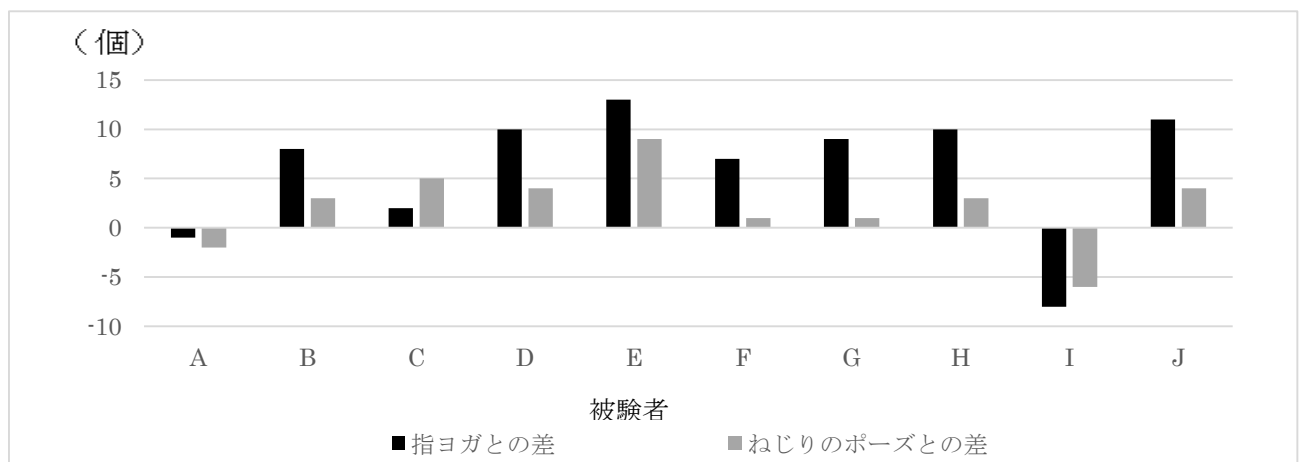


図2 実験2における何ものなしと指ヨガ、ねじりのポーズとの被験者ごとの回答数

4. 考察

指ヨガには脳の血流を刺激し、脳を活性化させる効果がある(一般社団法人 手のひらセルフケア協会)。また、ねじりのポーズには首の凝りやイライラ、便秘や腰痛を改善する効果がある(日経ヘルス)。このことより、指ヨガをした後の方がねじりのポーズをした後より回答数が増えたのは、指ヨガをした後の方が脳が活性化したからであると考えられる。

5. 結論

ヨガをする方が集中力は増し、指ヨガの方がねじりのポーズより集中力を増すのには適していると言える。

6. 参考文献

古宮昇, 谷口弘一(2011) ヨガの心理的効果についての調査研究. カウンセリング研究(44) 110-117.
 中塚健太郎ら(2009) 軽運動が監視時のヴィジランス保持と心理的コンディショニングに与える影響. 流通経済大学スポーツ健康科学学部紀要(2) 97-102.

一般社団法人 手のひらセルフケア協会 HP より

日経ヘルス(2016年12月発刊)「3分ねじるだけ」