

ギターを弾いているとボケ防止になる！

・脳によい指先の運動で大切な3つのポイントがあります。それは

1. 両手を同時に使う
2. 普段はやらない指の動きをする
3. 指先の皮膚の感覚を鋭敏に保つ

とされています。ギターはまさにこの大切な3つのポイントをバッチリ抑えている楽器です！！(もっともギターだけに限ったことではなく、楽器全般にいえることと思いますが)。

- ・ギターを弾く時は、目で楽譜を見て瞬時に音程を判定すると同時に抑弦する左指と弾弦する右指が連携運動をしているわけで、なかり高度な運動といえますね。頭がフル回転しているといってもいいでしょう。
- ・それでは指の動きがなぜ脳の活性化につながるのか？ 実は指に“動け”と指令を出す脳の領域がかなり広いことがカナダの脳外科医ペンフィールドによって明らかにされたのです。これをペンフィールド・マップと呼んでいます。



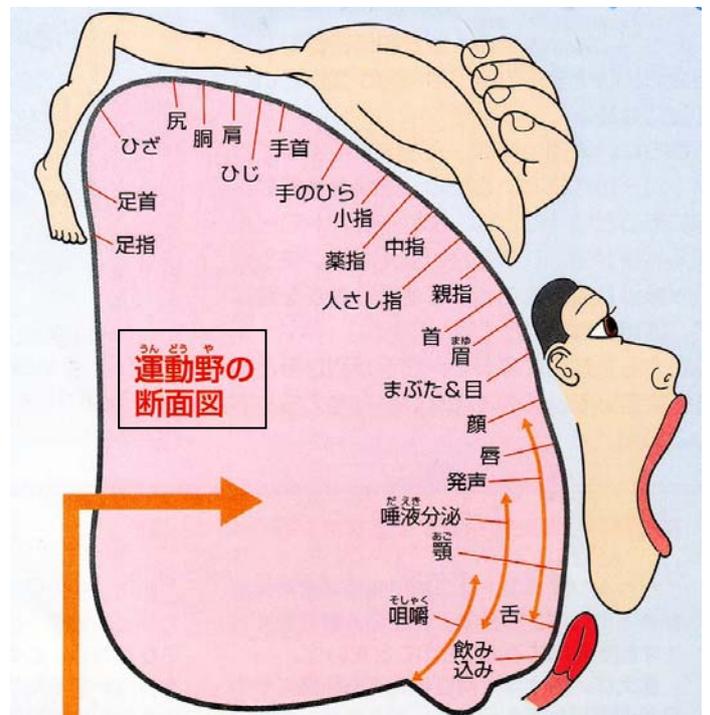
●ペンフィールド・マップ

・カナダの脳外科医ペンフィールド(1891- 1976)は、脳外科手術のときに運動の司令塔である**大脳皮質の運動野**を電気刺激して、どの部位を刺激すると体のどの部分が反応するかを丹念に調べあげ、ペンフィールド・マップ(右図)と呼ばれる脳の地図を作りました。

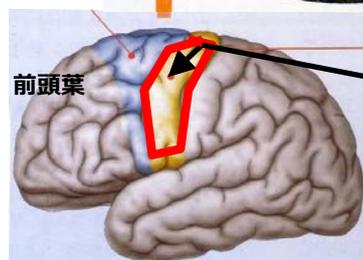
・このマップを見ると、手や舌、唇に関する脳の部分の面積が足や胴に関する部分の面積より相当広いことがわかります。つまり、手や舌、唇の“繊細”で“鋭敏”な動きや感覚は脳の運動野と呼ばれる部分の中のかかなり広い領域の活発な活動で実現されているわけです。

・ということで、ギターを弾くとボケ防止になるという理由は、「手を動かすことにより脳の多くの部分を活性化させる」ことが出来るからということになります。

ペンフィールド・マップ



(出典：寺沢宏治監修「脳のしくみがわかる本」)



運動野

運動野は左右の脳にそれぞれあり、
 ・左脳の運動野：右半身の運動
 ・右脳の運動野：左半身の運動
 とそれぞれ連携しています。

●ホムンクルス (ラテン語で小人の意)

- ・体の各部位の機能を受け持つ範囲が、大脳でどのくらいの割合を占めているか、脳地図での大きさに置き換えたモデルを「ホムンクルス」といい、人間のどの身体各部が感覚器として重要かが一目で分かります。
- ・ペンフィールド・マップによれば手指や顔の領域が広いので、ホムンクルスは右図のようになります。人差し指が異常に大きいのが目立ちます (^ ^)。

ホムンクルス

