



E-mail: honbu@otedama.jp

● お問い合わせなどメールをご利用ください



http://www.otedama.jp

● たまちゃん通信はホームページに掲載

日本のお手玉の会本部

〒792-0013 愛媛県新居浜市泉池町 10 番 1 号

TEL : 0897-32-0302

FAX : 0897-32-0311

### 『脳の後』にどう備えればいいのか

## 「三つ玉お手玉」に挑戦して脳を若くする

「茂木健一郎：世界一の発想法」から



『プレジデント オンライン』(PRESIDENT Online)2015年2月14日号の『茂木健一郎：世界一の発想』に、「『脳の後』にどう備えればいいのか」のタイトルで、脳科学者の茂木さんが、「三つ玉お手玉」について述べられています。

興味深い内容ですので、表裏の2面に分けて紹介します。

\*『プレジデント オンライン』は、プレジデント社が提供している、ビジネスマンのための総合情報サイトです。( <http://president.jp/articles/-/14510> )

最近、講演の際などに、会場にいる人に質問をして、とても意外に思うことがある。

「三つ玉お手玉」ができる人が、案外少ないのだ。

玉を2つ使ってやるお手玉は、誰でも、おそらくやったことがあるだろう。それほど難しくはない。しかし、三つ玉になると、すぐにはできない。球を投げるタイミングなど、いろいろ工夫して、習得しなければならないからだ。

それでも、三つ玉のお手玉は、ものすごく難しいというわけでもない。できる人ならすぐに成功するだろうし、できない人でも、何日か練習すれば、おそらくできるだろう。だから、三つ玉お手玉ができる人は、それなりに多いのではないかと思っていた。

ところが、このところ、何会場かで来場者に聞いてみると、三つ玉のお手玉ができる人の割合が、とても少ない。多くて、せいぜい数パーセント。会場によっては、1パーセント以下のところもある。

ほんの少し練習すればできるはずの、三つ玉お手玉。それに挑戦して、習得した人が、せいぜい「100人に1人」くらいだという事実は、いったい何を意味するのだろうか？

人間の脳は、加齢とともに、ある程度衰えるのは仕方がない。しかし、生活習慣によって、いくらでも若々しく保つこともできる。

脳の「アンチエイジング」においてもっとも大切なのは、「新分野」に挑戦することである。自分ができかどうかわからないことに取り組んで成功すると、脳の報酬系のドーパミンが前頭葉を中心とする回路に放出される。

ドーパミンが放出されると、脳が喜びを感じるとともに、そのきっかけとなった行動の回路が強化されるという「強化学習」が起こる。

何歳になっても、自分が今までやったことがないことに挑戦する人は若々しい、そして、挑戦のネタは、実は身近に転がっている。たとえば、「三つ玉のお手玉」のように。

実は、私はこの文章を、少し反省しながら書いている。私自身も、三つ玉のお手玉ができないままなのだ。今までの人生で、その壁を乗り越えなかった。ぜひ、近日中に挑戦しようと思っている。

三つ玉お手玉に限らず、人生には、今までやったことのほんの少し先に、自分がまだ挑戦したことのない課題が転がっているはずだ。

裏面の3月-2へつづく