



健康人で行こう! “はんしゃしんけい反射神経”をチェックしてみよう



飛んできたボールをよけたり、落ちそうなお皿をつかんだり…。とっさの時に素早く反応する力が『**反射神経**』です。実はこの反射神経がサビつくと、思わぬ“ケガ”を招くこともあつたりします。そこで今回は『**反射神経をチェックする方法**』を2つご紹介します。ご自身の反射神経をぜひチェックしてみてくださいね。

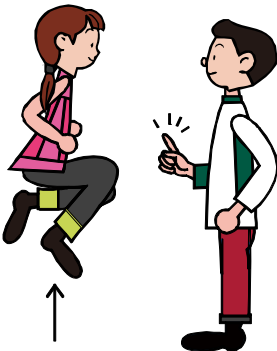
はさみキャッチ



- 1 チェックされる人はイスに座ります。そして、両手を肩幅くらいまで開き、ひじを軽く曲げて前に出し、手元あたりを見つめます。
- 2 チェック役は相手の前に立ち、15センチくらいの長さの定規しょうぎを相手の目線の見えないところから落とします。
- 3 座っている人は手元に定規が落ちてきたら両手ではさむようにキャッチしましょう。
- 4 これを5回やったら、チェック役を交代して同様に行ってみましょう。

チェックのポイント 定規がつかめなかった場合は失敗となります。

モンキードリル



「じゃんけんぽん あっち向いてほい」のリズムとかけ声に合わせて、指令役が指差した方向にカラダを動かすテストです。

- 1 まず、「指令役」と「動く人(チェックする人)」を決めます。
- 2 そして、ジャンケンをして指令役が勝ったら、上下左右4方向のどれかを指差します。動く人は『指の方向が上ならジャンプ』、『下ならしゃがむ』、『右ならジャンプしながらカラダを右に向け』、『左ならジャンプしながらカラダを左に向け』ます。※ジャンケンでは動く人が勝ったり、あいこだった場合は、そのまま続けましょう。途中で止めずにリズム良く何度も続けましょう。
- 3 指令役が5回指令を出したら、交代して同様に行なってみましょう。

チェックのポイント 「動く人」が動く方向を間違えたり、合図とほぼ同時に動かなかった場合は失敗となります。

5回中正しくできた回数が

- | | | |
|---------|---|---------------|
| 4~5回の場合 | → | 反射神経に問題はありません |
| 2~3回の場合 | → | まあまあ |
| 0~1回の場合 | → | ちょっと心配です |

「反射神経」がサビついてしまうと…

反射神経がサビついてしまうと、以下の2つの問題が出てしまいます。

ひとつは「**反応するまでの時間が長くなる**」こと。転びそうな時、手をつくタイミングが遅れてしまうのはこのケースです。これは頭では理解しているのに、カラダがきちんとついていけないために起こります。

もうひとつは「**正しい反応ができなくなる**」こと。例えば、テレビゲームの最中、右のボタンを押すはずが、慌てるあまり左のボタンを押して自滅してしまう…といったケースです。これは脳が間違えて指令を出してしまうのが原因です。

このようなサビつきを防ぐには、常にカラダを動かし、反射神経に刺激を与え、回路をしっかりとっておくことが大切です。一度サビついてしまうと、元に戻すにはかなり大変な努力が必要になってしまうので、日頃からスポーツをして反射神経をみがいておきたいですね。