

脳を鍛える  
—運動は薬である—

2016年1月8日

正月に2冊の本を読んだ。1つはスロージョギング（運動）と脳に関する久保田・田中『仕事に効く、脳を鍛える、スロージョギング』（角川SSC新書、2011年）、もう1つはレイティ／ヘイガーマン＝野中訳『脳を鍛えるには運動しかない』（NHK出版、2009年）である。要するに運動と脳とのつながりである。

もともとジョギングしながらその「つながり」を確かに実感してきたが（下記「走ることと考えること」）、その科学的根拠（エビデンス）がこれでもか、これでもか、とばかり説かれているだけに、私にとっては「やはりそうか」と再確認した思いだ。

「走る」ことと「思う」こととはつながっているようです。「思う」ために走るわけではないのですが、自然とそうなります。

村上春樹のこと：トライアスロンに何度もチャレンジしている有名な作家がいます。村上春樹です。彼の『走ることについて語る時に僕の語ること』（文芸春秋）という風変わりな個人史（メモワール）のような本がありますが、そのなかに「僕自身について語るなら、僕は小説を書くことについての多くを、道路を毎朝走ることから学んできた」（113ページ）という一節があります。

ぼくはそこまでいきませんが、走りながら仕事のことよりは（本業から離れて）、どちらかといえば「私」を思うことは多いようです。ちなみに、この作家は1分間の脈拍が平常時に50程というから驚きます。トップランナーはもっと少ないですが、それでもランナーとしてうらやましい脈拍数といえます。

（「走ることと考えること—卒業生へのメッセージ—」より、2009年3月25日）※<sup>1</sup>

ところで、前者の本では、走ることで脳の機能が向上するだけでなく、脳の構造が変化することが今日証明されているという（15ページ）。「向上」と「変化」のレベルの相違、ここは発見であり、極めて重要なところだ。

後者の本では、「運動は薬である」（336ページ）は、まさに言い得て妙で、ずばり結論だ。「もし運動がカプセルに入っていたら…」（343ページ）、なるほど。まさに運動療法なのだ。

ちなみに、私はスロージョギングの合間にインターバルトレーニング（とはいえ全力疾走ではないが—322—23ページ）を取り入れて単調さのなかに変化をつけている。

もう1つ、この分野の研究がここ10年ほどという浅い歴史だということも知った（後者の本の308ページ）。これからの一層の研究成果を見たいものだ。たとえばランナーズハイのエビデンスなど（232ページ）。

さあ、今年も走りに行こう！

---

※<sup>1</sup> HP「その他」コーナーに掲載。

※付記：岩井『**経済学の宇宙**』（日本経済新聞出版社、2015年）という本も、昨年興味深く読んだが<sup>2</sup>、そのなかにも著者が脳科学に大きな関心をよせていることが記されている（28-29、464-65 ページなど）。

特にミラー・ニューロンに関心を寄せているが、人間の「社会性」に「生物学的」な基礎を与える可能性があるとしながらも、岩井教授の目的は「人間の社会的行動は最終的には生物学の原理には還元できないことを示す」（28 ページ）ことだと言っている。では、いかなる原理か。それは第8章に書かれている（言語と法と貨幣）<sup>3</sup>。

ちなみに言えば、岩井教授が説く法人論－会社の二重構造論（所有構造）－が現代会計の説明理論に有効であることに気づき、2005年の学会の全国大会（会計理論学会、明治大学）で報告した（※補注）。

#### ※補注

岩井教授の信任論や会社の所有構造の二重性をベースにした「会社とは何か」と会計（会社＝ヒトの会計、会社＝モノの会計）である。拙著『変貌する現代会計』（日本評論社、2008年）のエピローグ、拙著『揺れる現代会計』（同、2014年）の「Ⅱ制度会計のハイブリッド性」など参照。

---

<sup>2</sup> 長編「私の履歴書」ともいべき著者の自叙伝風の本で、一気に読まず魅力がある。思想史もふまえたまさに経済学の広大な宇宙を見渡せる。

<sup>3</sup> ちなみに、会計はその「言語と法と貨幣」のいずれともかかわる。拙著『変わる会計、変わる日本経済』（日本評論社、2010年）の「4 サブプライム問題と会計」での「『物象化』の魔術－根源的な見方と学問の力」（52-53 ページ）では、特にその「原理」（自己循環論法）なるものとのかかわりが記されている。また拙稿「会計研究のあり方」（中央大学経理研究所『経理研究第57号』、2014年3月）59 ページ注(41)でも「自己循環論法」に触れて会計の「科学」（人間の科学）としての捉え方が記されている。