

テニスをやると頭がよくなる？

一昨年、12月18日の朝日新聞に「子供の体力向上せず」の記事が載っていました。そしてそのなかで「勉強とスポーツは比例？」という見出しとともに、とても私的に賛同できる内容が載っていましたので紹介させていただきます。

◆体力と学力の相関関係

全国の小学校学力調査で福井県と秋田県が全国1、2位であったことに関連して、体力との相関関係を調べたところ体力も1、2位だったのをはじめ、**体力の成績がよいほど学力の成績もよく全国的にもほぼ相関関係がみられた**そうです。

イギリスでは学力と体力の関係に早くから注目しており、**体育のモデル校でテスト成績が上がったことに着目し、学習意欲の向上や授業態度など人間的に向上したからだと分析し、国家の方針として体育振興政策を導入した**そうです。

さらに記事の中で専門家も以下のように述べています。

「運動は脳を活性化して意欲を高める。波及効果として**学力が上がる**。」東京大名誉教授 小林寛道

「日常的に体を動かしていれば**早寝早起き**といった習慣が身につきます。そういう子どもは**体の調子がよく、頑張れる**。それが学習にもつながる。」東海大教授 小沢治夫

以上

運動ができる（体を思い通りに動かす）ためには、五感といわれる感覚がすぐれ、状況の分析・判断・決定を速やかに行い、筋肉に的確な命令を素早く伝えなければなりません。そこには**脳と神経の働きと調和**がとっても重要になってきます。

テニスはスポーツの中でもトップクラスに脳細胞が刺激され、脳細胞間のネットワークが充（み）つに作られるスポーツの一つであるといわれています。なぜならテニスは手軽にできる一方で実は、選手として試合ができるまでには大変時間がかかるスポーツだから。正直言ってみてテニスとっても難しいスポーツなのです。一度やってみれば分かりますよ。

保護者の方も見ていて「自分の子供はこれだけ長くテニスをやっているのにいつまでたってもうまくならない」とお思いの方も多いでしょう。たしかに、表面的には大きな変化は見られないかもしれませんが、**しかしながら脳内では大変な変化（成長）が成されている**のです。とりあえずテニスをやると頭の回転は速くなりそうです。

以前、私が指導していた選手が、錦織圭選手と同様に盛田フアンドで支援を受け、フロリダにテニス留学が決まった時のことです。そのソニーの元副社長である盛田氏と食事を同席させていただく機会に恵まれました。しかも正面で。その話の中でアメリカソニーの会長を務めている時、英語もままならず仕事が進まないのが途方に暮れて、開き直って午後1時間だけ好きだったテニスをやったそうです。そうしたらそのあとの仕事が明らかにはかどりはじめ、英語もどんどん頭に入っていたそうです、そこから会社がどんどん発展していったことでした。それでテニスに感謝し恩返しのもりで日本テニスへの手伝いを引き受けられたそうです。私もその経験があったのではつきりわかります。今でも受験前日まで毎日テニスをやっていたので志望大学にいたと本当に思っています。また、私がテニス指導した最上級のクラスで、高校2年あるいは3年になってもテニスに通ってきた選手たちから、現役で東大2名・一橋大学・筑波大学に各6名合格者が出ました。テニスは頭が良くないと強くないスポーツと言われます。それだけ頭を使うことが多いからです。つまりテニスをやると**頭がよくなるだけでなく、セルフイメージも上がっていく**のです。それがこのような結果を導くのだと確信しています。

◆参考資料として
KCJ テニスアカデミー
ニュースレター
「てにっこ応援団」
より抜粋・編集