

「運動神経」の働き

人は手足などの体を動かす時は、「脳」などの神経が、体の「神経回路」を通して、「筋肉」に、指示を出します。その指示が「筋肉」に伝わり思い通りに体を動かす事ができます。

「運動神経」とは、この「神経回路」を通して、「筋肉」を動かす指令を出す「神経の総称」です。「筋肉」だけでなく、この「神経回路」も、良く発達している事が、重要だと言えます。

(1) 大人になってから！

神経系の発達の子供の頃に完成しますが、神経には“可塑性”という機能があります。

これは「繰り返し運動を練習する事」で、神経回路のつなぎ方が変わって、新しい運動を習得したり、技術向上が望めるという機能です。

正しい良い動きを、反復練習する事で、「神経と筋肉のつながり」が、強くなり、「運動能力」が高まります。