

トレジム新聞

2026 年
9 月号

リズム感と運動神経

運動神経を構成する七つの要素のうちの二つが「リズム能力」です。リズム感を鍛えることで脳と身体との連携がスムーズになり、タイミングよく身体を動かしたり、さまざまな動きを素早く習得したりする能力が向上します。そのため、リズム感と運動神経は深く結びついています。

音楽やリズムに合わせて身体を動かすと、脳の「運動野」や「小脳」が活性化され、全身の協調性が高まります。それによりスムーズな動作の習得へと繋がります。

あとは力の入れ具合やタイミングを調整しやすくなり、動作がぎこちなくななる予防など身体のコントロールへ繋がっていきます。

一般的に言われる「運動神経の良さ」は遺伝だけでなく、後からでもトレーニングで向上させることができるのです。



足踏みカウント

【1・2・3・4】と声に出しながら足踏み！慣れてきたら
【1・2・3・パン】と手拍子も混ぜて行ってみましょう♪

手拍子トレーニング

音楽やリズムに合わせて手を叩く！慣れてきたら裏拍で手拍子をしてみましょう♪

数字飛ばし

【1・2・3・パン・5・6・7・パン】と8カウントの中で手拍子を混ぜる！
慣れてきたら手拍子をするタイミングを増やしてみましょう♪

イスに座ったままでもできるよ☆



リズム感を鍛えよう



「自分にはリズム感がない」と感じていませんか？リズム感には特別な才能ではなく、日々の練習で誰でも鍛えることができる能力なのです。ここでは日常生活に取り入れやすいトレーニング方法をご紹介します。特別な準備はいらないのでぜひ試してみてください☆

音楽や拍子に合わせて手足を動かす運動は、トレッドミルやバイクと同様に有酸素運動として血流を促進します。促進することで、歩く速度も改善されていきます。



また筋力やバランスを維持することで転倒予防にも繋がります。さらに脳の活性化により認知症予防や、気分のリフレッシュにもとても効果的です！

テレビのコマーシャル中やお風呂に入る前にちょこっとなど、日常のルーティンに組み込むことで習慣化しやすくなります。

音楽なしで呼吸や自分のペースを意識して静かに行っても効果があります。