

運動が上手になると感覚は必要なくなる？！

清原克哲

令和 3 年度に保健医療学研究科を修了した清原克哲と申します。皆さんは普段、ご飯を食べる時に箸を使っている手に伝わる感覚を意識したことはありますか？文字を書くときにペンから伝わる感覚を意識したことはありますか？もし、意識したことがなければ一度意識してみてください。きっと、動きがぎこちなくなると思います。これは、無意識でできるくらい運動が上手になると、感覚はかえって邪魔になる可能性があるからです。

そこで私は、運動を獲得する過程（運動学習といいます）で感覚の脳への入力がどのように変化するかを検討しました。実験では脳に繋がる神経（腕神経叢、楔状束核、一次体性感覚野）の活動を SEP という指標を用いて分析しました。その結果、運動が上手になるにつれて感覚の入力量が減ることがわかりました。このことから、感覚というものは運動が上手になるためには必要ですが、上手な運動には必要ない可能性が示唆されました。

この後は、さらに運動と感覚の関係性について研究を深めたいと思います。

下手なうちは…

感覚をたくさん使って
コツを探したり、
感覚のずれを調節したり

感覚がたくさん必要！

上手になると…

無意識でできる

感覚はいらない

