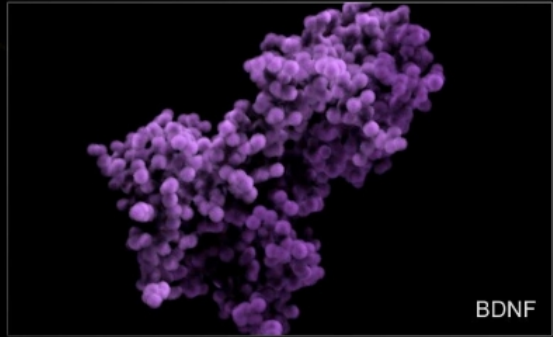


脳由来神経栄養因子(BDNF; Brain-derived neurotrophic factor)を増やして脳を発達させる

BRAIN GROWTH

(出典:STORY MD)



BDNF

Exercise causes the brain to produce brain-derived neurotrophic factor (BDNF). This protein stimulates the growth of new brain cells, especially in the hippocampus, a brain region key to learning and memory.



運動によって脳に刺激を入れる

小学生の場合は特に関節部分の骨や軟骨が軟らかいため、大きな負荷を掛けないことが必須条件である。また、同じ動作の繰り返しが必要な運動には回数制限や時間制限を設けなければならない。その上で、出来る限り様々な種目、様々なポジション、様々な動作を練習し、体の使い方の基本を習得することが基本である。

<作成:stnv基礎医学研究室>



運動+音楽によって脳に刺激を入れる



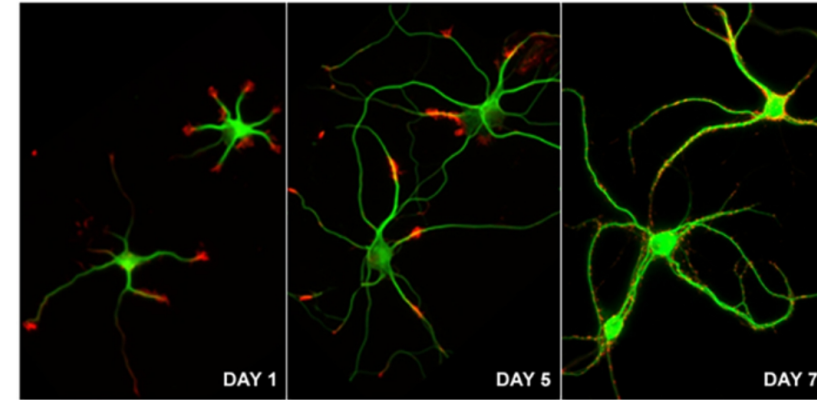
(写真:iStock)

音楽(楽器演奏)によって脳に刺激を入れる

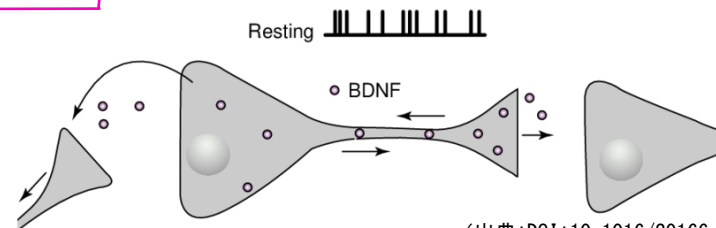


これらによって、ニューロンからのBDNFの分泌量が増え、ニューロンの成長やシナプス強化の素地が整う。

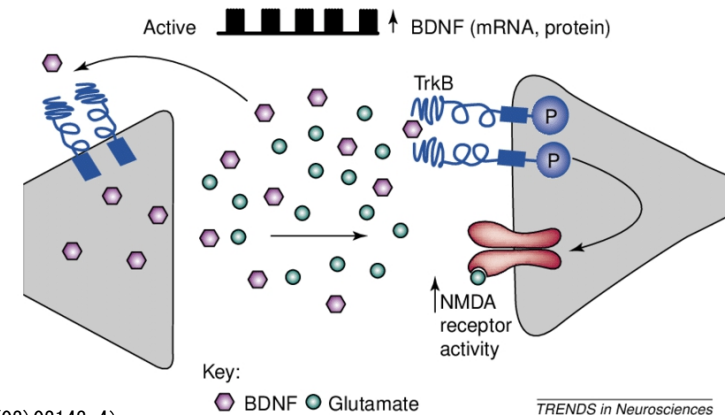
あとは、よく学習するのみ。



(出典:STORY MD)



(出典:DOI:10.1016/S0166-2236(02)02143-4)



TRENDS in Neurosciences