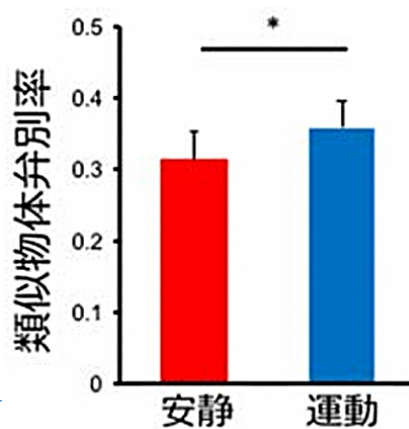




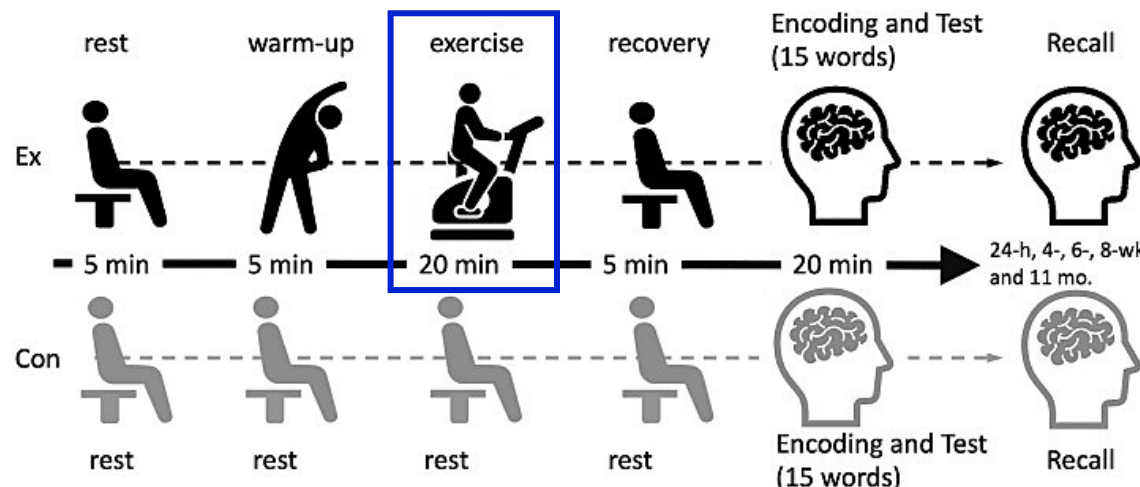
(原図の出典: 筑波大学, 2018)

軽運動 10分	MRI 撮影 準備 5分	記憶テスト 約25分
安静 10分		

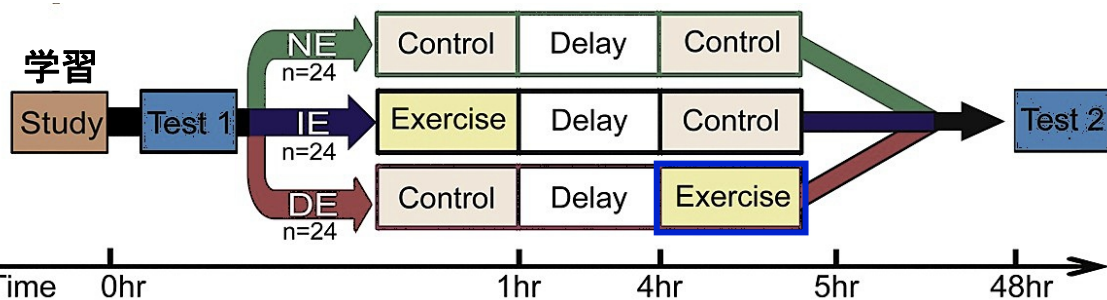
学習の前に軽運動をする→記憶力向上



先に軽運動してから学習し4時間後にも運動する



(原図の出典: Journal of Science and Medicine in Sport 28 (2025) 256–259)



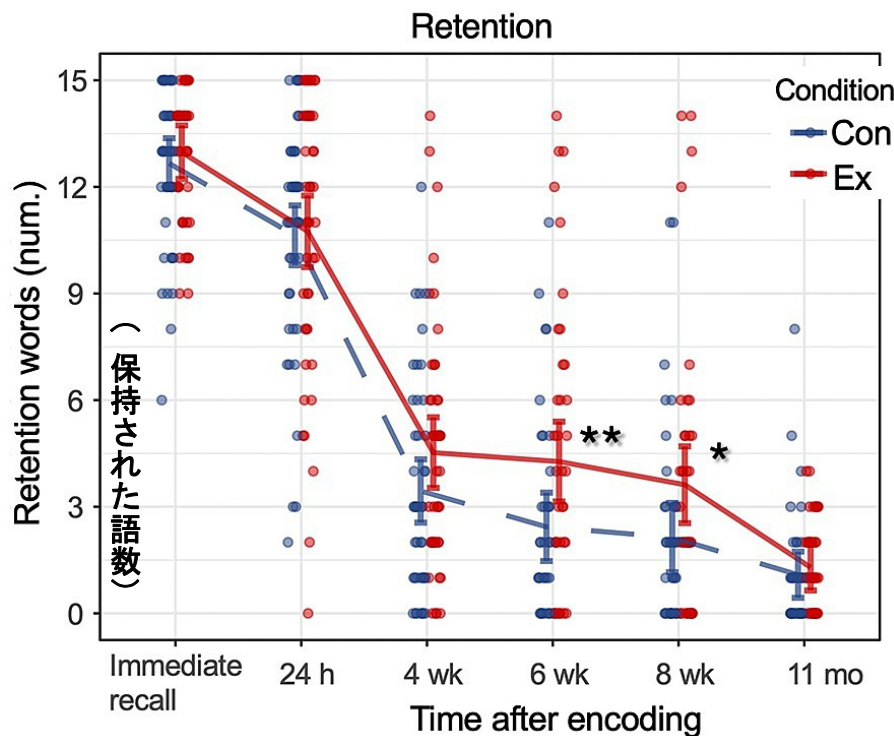
(原図の出典: Current Biology 26, 1722–1727, July 11, 2016)

NE: 運動なし、IE: 即時に運動、DE: 4時間遅れて運動

- ・学習直後に運動を行っても、記憶の保持に影響を与えなかった。
- ・学習から4時間後に有酸素運動を行うと、記憶が保持されやすくなった。
- ・その場合の運動は、海馬内の神経細胞群が同時発火するパターンを増加させた。

学習の4時間後にも運動する
→記憶が保持されやすくなる

<作成: stnv基礎医学研究室>



被験者は、20分間の運動をするグループと、着座して安静にするグループに分かれ、上図のような時間スケジュールにて単語を記憶する作業を行った。その後、左グラフの横軸のような期間の後に、記憶している語の確認が行われた。

<その結果>
記憶に対する**運動の効果**は、学習から**6~8週間後に特に顕著になること**が分かった。