

ヒトへの進化



Fish



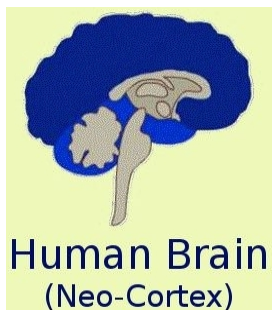
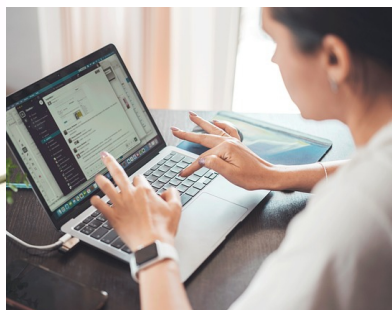
Reptiles



Mammals



Homo Sapiens

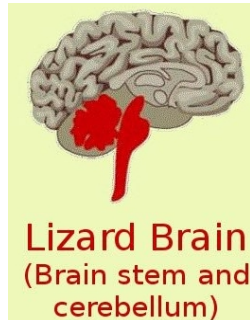


Human Brain (Neo-Cortex)

現代人は、大脳皮質の勢力に比べて脳幹、小脳、辺縁系の勢力が弱いため大脳皮質が暴走しやすい

這っている時期

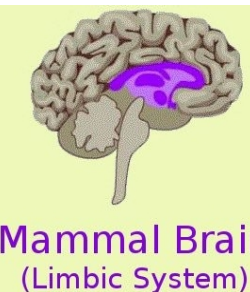
各種の生命維持機能を担う**脳幹**や姿勢/運動制御を担う**小脳**が鍛えられる



Lizard Brain (Brain stem and cerebellum)

四足歩行の時期

本能、情動、意欲、記憶を担う**辺縁系**が鍛えられる



Mammal Brain (Limbic System)

二足歩行 頭を使う学習 頭脳労働の時期

あれこれと考え込んでしまう**大脳皮質**が鍛えられる

(原図の出典: Paul D. MacLean's model of the "Triune Brain.")

脳幹、小脳、辺縁系を鍛える方法 = 四足歩行の機会を増やす (子ども、成人、老人 共通)



慣れれば散歩も可能だが、一人では恥ずかしいため、友達を誘うこと(中国にて)

© ChinaFotoPress via Getty Images

弱い

普段使わない筋肉も鍛えられ、二足より速く走ることも可能



スタート直後

四足の勝利!!



中学校のときに理科の先生が「人間よりも四足動物のほうが速く走れる」と

(出典: BSS 山陰放送, 2024年1月)

<作成: stnv基礎医学研究室>