

2004年1月26日 産経新聞

## 練習は一点集中よりランダムに

複数動作  
習得へ近道

スポーツ、リハビリ

関西文化学術研究都市にある国際電気通信基礎技術研究所脳情報研究所（京都府精華町）の大須理英子主任研究者らのグループは、複数の動作を習得する場合に、一つひとつの動作を集中的に繰り返し練習するよりも、複数の動作を交えて練習した方が、よく身につく傾向にあることを、計測装置を使った実験で明らかにした。二十六日付の米科学誌「ネイチャー・ニューロサイエンス」（オンライン版）に掲載する。スポーツトレーニングやリハビリテーションなどに役立つのではないかといい。

大須主任研究者らのグループは計測装置を使い、右回転と左回転の力がかかる状況で、被験者が特定の場所に手先を動かす実験を実施。

一つひとつの状況で集中的に練習した場合、状況ごとの上達は速かったが、状況が変わると、前の状況での動作を忘れやすかった。半面、二つの状況の練習を無作為に交ぜて行った場合、練習の記憶が失われずによく残っていることが分かった。

産経新聞社より使用許諾済（転載厳禁）