

## 暗闇ボクシングフィットネスを体験した前後の脳コンディション比較

平成 30 年 5 月 21 日

セルシネ・エイム研究所 和田知浩



b-monster 株式会社が運営する「暗闇ボクシングフィットネス」を体験した被験者 8 名（男性 4 名、女性 4 名）の脳波を測定し、体験前後における脳コンディションを比較しました。

検証結果は、暗闇ボクシングフィットネスを体験することで、脳の聡明度が高まることを示しています。

聡明とは、文字通り「よく聞こえ、良く見える」脳の状態で、クリアな思考を有しています。よって、物事を正しく把握する理解力や、直感力、問題解決力、閃き力、記憶力、計算力といった諸々の能力が活性化して、日々の仕事や勉強をより意欲的に、且つより生産的に取り組むことができます。

検証報告から少々脱線しますが、脳波測定で聡明度が高いと判定される被験者の具体例を、私が実際に関わった中から幾つか紹介しましょう。

ある会社の新人研修で脳波測定をした際、一人の女性がとても聡明度の高い数値を示しました。その女性は営業事務に配属されたのですが、一年後に、事務処理能力の速さと正確さが群を抜いて高く評価されました。

テレビ番組のロケに同行して大学受験の予備校生達の脳波を測定した際は、強い聡明度を示す生徒がいました。目を見張っている私に塾講師が、「彼は来年東大を受験します」とおっしゃいました。

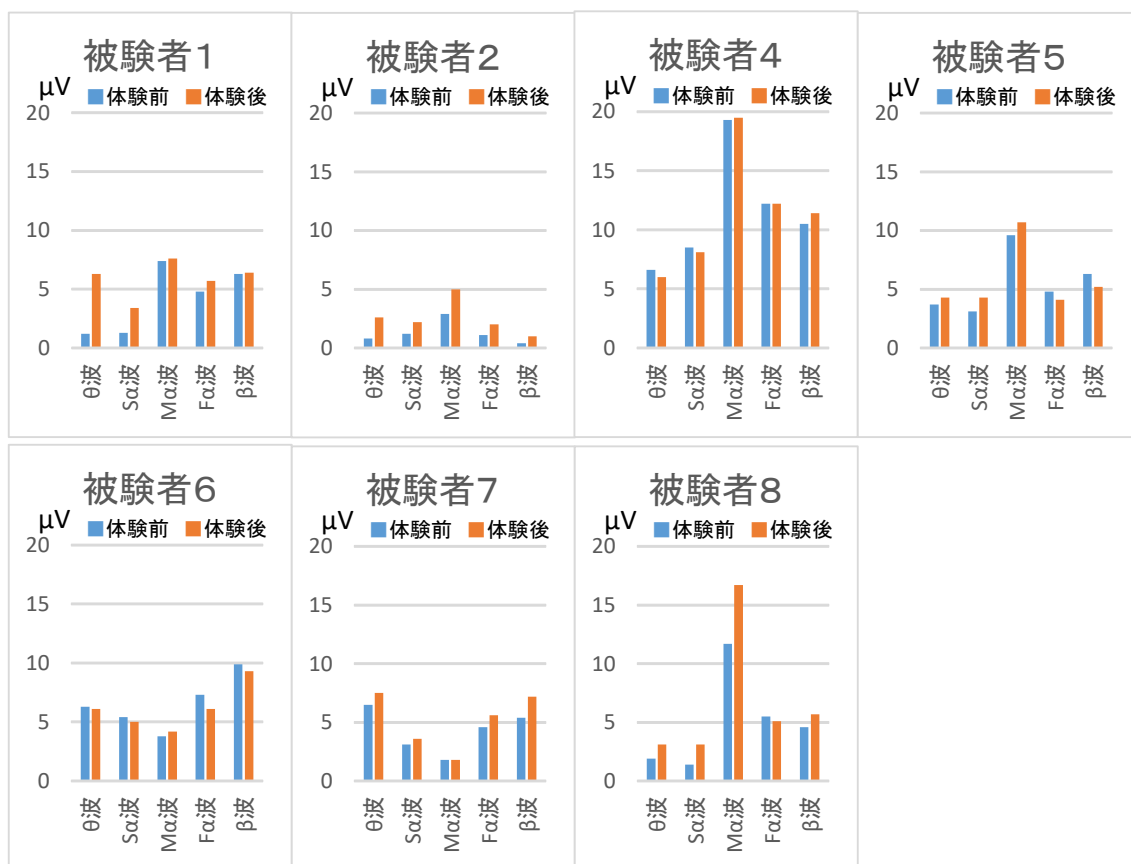
円周率を 4 万桁暗唱してギネスブックに掲載された友寄英哲氏にお目にかかった際は、氏は、「私が快調に暗唱できているときは  $\alpha$  波が強く出ています」とおっしゃいました。 $\alpha$  波は、脳の聡明度を算出する際にプラス評価される脳波です。

ジブリッシュ（でたらめ語を発すること）や笑いヨガの実践で日本全国、そして世界を舞台に活躍されている大久保信克氏はとても聡明な青年ですが、脳波も高い聡明度を示します。

これらのように、高い聡明度を有する人達の活躍は枚挙に遑がありません。

以下に、今回の検証で得られた測定データを紹介します。

8名の中で1名（被験者3）がアーチファクト（筋肉の緊張で生じる筋電などのノイズ）の多いデータとなったため、この被験者3を除いた7名の脳波データです。



ここで、簡潔且つ大雑把に各脳波（周波数帯域。θ波やα波、β波など）の特徴を示します。なお、S α（スローアルファ）波は、研究者によってはθ波とする周波数帯域を含みます。

θ波	S α波	M α波	F α波	β波
まどろみ	ゆったり	すっきり	はっする	せかせか

脳の活動が活発になると、脳波の電位は高くなります。その高い電位がどの周波数帯域に現れるかで、脳がどのように賦活しているかが分かります。

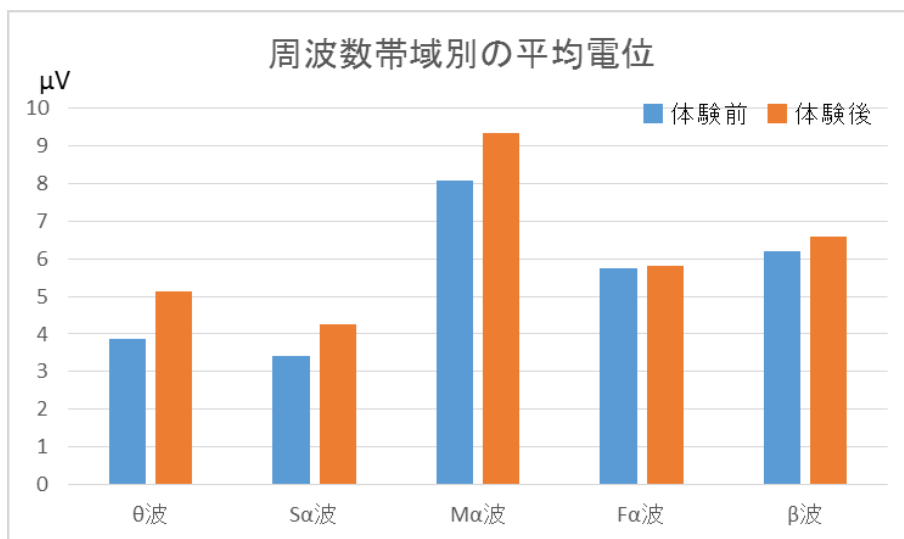
測定は、体験前の閉眼安静2分、そして体験後の同じく閉眼安静2分で行い、その平均電位をグラフにしています。

まず注目すべきは被験者4の脳波です。M α（ミッドアルファ）波が非常に強く出ており、瞬間的には40 μV（マイクロボルト）を超えました。そして、このM α波を中心に山型を形成しており、理想的な聡明脳波です。ただ、体験前後に差がありません。この

被験者4は暗闇ボクシングフィットネスのヘビーユーザーであるため、この理想的な脳コンディションが養成され、且つ定着した可能性があります。少なくとも、過日の体験から測定当日までの間、この脳コンディションが保たれていたようです。インタビューで語った被験者4自身の実感も、この見解を裏付けるものでした。

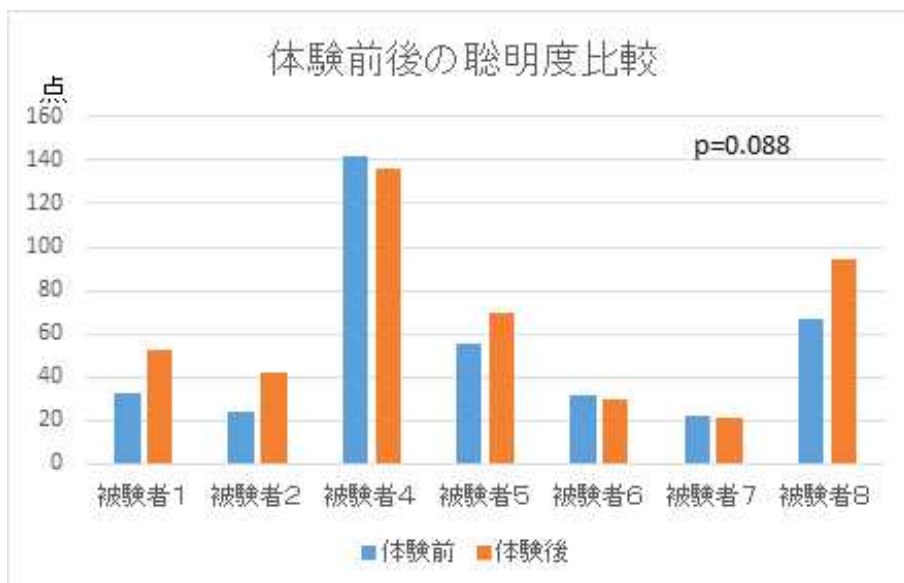
次に目を引くのは、被験者5と被験者8の脳波です。どちらも理想的な聡明脳波であり、且つ体験後に聡明度が伸びています。特に被験者8の伸びは目を見張るものです。

被験者7名の周波数帯域別の平均電位は次のようになりました。

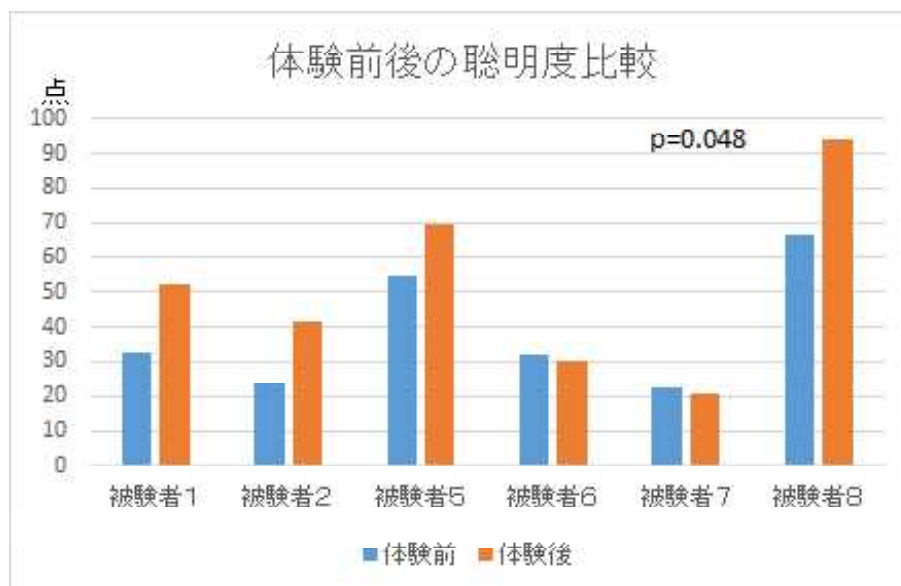


θ波、Sα波、Mα波の平均電位が体験後に高くなり、Fα（ファストアルファ）波とβ波は殆ど変わらないという結果です。

脳波測定結果から脳の聡明度を算出すると、以下のグラフのようになりました。



前述のように、被験者4は非常に高いレベルで脳の聡明度が安定しており、今回の実験のような体験前後を比較するにはふさわしくありません。よって、被験者4を除いた6名のみにとすると以下のグラフになります。



有意確率  $p$  が有意水準  $\alpha$  の 5 %を下回る結果となり、統計学的にも暗闇ボクシングフィットネスの「脳の聡明化効果」が立証されました。

ストレスの発散や自己解放は、独り閉じて取り組むよりも、集って人中で取り組むことの方が断然効果的であり、且つ意味があります。ボクシングの激しい運動がストレスの発散に効果的なのはもちろんのこと、共に体験する仲間の気配を感じる暗闇環境が、普段よりももっと深い自己解放を後押しします。

心理学にいう“コンディショニング”とは“条件付け”のことです。身体と同じように、脳の聡明なコンディションも条件付けすることが可能です。繰り返し暗闇ボクシングフィットネスを体験することで、被験者4と同じように、継続した脳の聡明を実現できるであろうことを今回の検証結果が示しています。

日々はつらつと意欲的に、そして本来のご自身がさらに輝く人生を実現するために、暗闇ボクシングフィットネスを体験されることを脳波測定の見地からもお勧めします。

以上