

## ピアノが脳にいいってホント？

～習い事の王道 なぜピアノを習うの？～

## ピアノは脳機能をまんべんなく育て“地頭”をよくする

「人というのは、夢をもち、その夢をかなえるべく努力して成功し、幸せな人生を送りたい(あくまでも主観的な成功) …だれもがそう願うものですね。そして、そういう人生を送るためには、IQ(一般的知能)よりも HQ(人間性知能)という知能が重要と証明されているのですが、さまざまな習い事や余暇の過ごし方の中でも、すべての実験においてダントツに HQ が向上するという結果を出しているのがピアノの稽古なんです」

いきなり HQ という耳慣れない言葉が出てきましたが、HQ とは？

「簡単に言えば、“人間らしい人生を送るための脳力”のことで、夢や目的に向かって適切に行動する能力“未来志向的行動力”と、理性・思いやり・協調性を身に付けてうまく生きる能力“社会関係力”です。つまり、HQ の向上は、夢の実現や社会的成功、良好な恋愛や結婚生活、さらには運動能力や器用さ、言語能力、IQ の向上にまでも繋がるんです」

ピアノを習うだけで、こんなにいいことがあるとはまさに驚きですが…。

「そうです。スキルを身に付けることができる習い事はいっぱいありますが、能力(アビリティ)まで得られる習い事は珍しく、ほとんどないんです」

では、ピアノの何が HQ 向上効果をもたらすのでしょうか？

「ピアノというのは、両手を並列かつ複雑に使い、楽譜を一時的にも記憶しながら演奏し、さらに次に弾く楽譜を先読みします。そして特に重要なのは両手を同じように使いますが、その使い方がまったく異なるという点です。これは他のものにはない非常に高度な行為なんです。つまり、ピアノをやっていると、自然にすべての脳機能を高めちゃうというわけです」

## ピアノは脳の構造まで変える！？

さらに HQ の向上だけにとどまらず、ピアノは脳の構造まで劇的に変えてしまうという効果も証明されているそう。

「ピアノのレッスンを続けることによって、脳の監督役でもある前頭前野が構造的に発達し、HQ の長期的な発達につながります。また、脳梁(のうりょう)と呼ばれる部分が太くなり、左右の脳のバランスがよくなるんです。まだまだあります。

小脳も大きくなり、運動機能や知的機能、感情的機能までもアップします。さらに、海馬とよばれる部分が発達し、

記憶力がアップするので、学力向上につながります。つまり、ピアノを習うことによって、脳機能をまんべんなく育て“地頭”をよくすることができ、スポーツや学力まで効果を及ぼすんです」

では、ピアノをいつ習わせれば効果的なのでしょうか？

「HQ を高めるためには、5 歳～8 歳ころがより効果的です。週に 1 回 40 分のレッスンでいいんです。ピアノに関しては、4 ヶ月くらいで効果があらわれ、脳構造を変えるまでには 2 年くらい必要です。あとは、“やればやるほど”という継続期間との相関になります。ちなみに、大人になっても、子どものころほどではありませんが大人なりの効果はのぞめますよ！」

## そろばんとサッカーも HQ を向上させる効果あり

そこで一番知りたいのは、ピアノのほかにも HQ を高める習い事はあるのかということ。

「ピアノほどの効果がみられるものはありませんが、現時点で効果が証明されているのは“そろばん”です。それから、最近ではサッカーにも効果があるという研究結果が出てきています。今、私が脳にいい効果をもたらす習い事としてすすめるとしたら、ピアノ、そろばん、サッカーの 3 つですね。ただ、あくまでも現時点なので、研究が進むにつれてもっと効果的なものが出てくる可能性はあります」

では、習い事をするとき嫌々やった場合は、脳への効果はあるのか気になるところ…。

「これは、やはり楽しんでやるほうがより効果的です（笑）。つまり、ドーパミンが出た状態でないと基本的には効果は望めないのですが、子どもはもともとドーパミンの数値が高いので、訓練と思って取り組んだり、嫌々でも取り組んだほうがよりいいと思います」

今もなお、ピアノが習い事の王道に君臨することには、やはりそれだけの理由がちゃんとあったと言えるのかもしれませんがね。