

2026

8.19 (水) 12:10
12:50

12:10-12:15

◆発表者紹介

12:15-12:40

◆プレゼン

12:40-12:50

◆質疑応答

オンライン
(Zoom)

登録はこちら▶▶

https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_V1yQ7bbnR5-MxjCQZLeenQ

【技術支援】九州大学 Q-AOS

運動学習の脳科学



Key Words

運動学習

脳活動

休息

睡眠

菅田 陽怜 准教授

大分大学 福祉健康科学部 理学療法コース

2012 年に大阪大学大学院医学系研究科を修了し、博士号（保健学）を取得しました。同年 4 月から大阪大学大学院医学系研究科脳神経外科学講座にて特任研究員・特任助教を経験し、2015 年に大分大学福祉健康科学部理学療法コースの助教として着任しました。2020 年に同講師、2022 年から現職として、ヒトの運動学習についての脳内機構についての研究を行っています。また、2022 年から 2023 年にかけては、アメリカ国立衛生研究所に訪問研究員として在籍し、運動の学習についての国際研究を行いました。

運動の上達は、練習している時間だけでなく、睡眠中や休憩中にも進むことが分かってきました。脳は休んでいる間にも、練習した内容を整理し、動きを身につけやすくしていると考えられています。この過程には、記憶に関わる脳の部分や、運動を調整する脳の部分など、複数の場所が関係しています。また、練習の効果を高めるには、ただ回数を増やすだけでなく、疲れや集中力に合わせて休憩や睡眠をうまく取り入れることが大切です。本セミナーでは、運動が上達する脳の仕組みを分かりやすく紹介し、より効果的に練習を進めるための考え方をお話します。