

カテゴリー サイトマップ 監修者 お問い合わせ

[Top](#) / [やる気を出す方法](#) / 頭の回転を速くする・脳を鍛える9つの習慣

頭の回転を速くする・脳を鍛える9つの習慣

by [hkz76](#) [5 コメント](#)



要領が悪い、計算が遅い、新しいことを覚えられない、同じミスを繰り返す…

頭の回転が遅い人には、このような悩みが多く見られます。一方、頭の回転が早い人にはそのような悩みはありません。だからこそ、「頭の回転スピードを上げたい！」と思いますよね

では、どうすれば頭の回転を鍛える事が出来るのか？頭の回転を鍛えることなど可能なのか？

じつは、脳は鍛えるほどに回転スピードが早くなり、ある程度の悩みならトレーニングで解決する事が出来るのです。では今から「脳を鍛える9つの習慣」についてお伝えしましょう。

※画像はイメージ

東京・神奈川でこんな家に住みたい
“無料”会員登録で
オープンハウス限定物件を公開

東京に、家を持つ。 **OPEN HOUSE**

頭の回転を速くする・脳を鍛える9つの習慣

頭の回転を鍛える① その日、一日の出来事を思い出す

お仕事でこんな場面ありませんか？

- ・言いたい事が伝わらない
- ・人前で頭が真っ白に
- ・初対面で会話が弾まない

コミュニケーション能力 UP 法を伝授 ▶

・新しい記事

[恋愛心理テストを使って最高の恋人に巡り合う5つの技](#)

[引き寄せの法則で人生最高の恋愛を満喫する5つの方法](#)

[酵素のチカラを使って毎晩ぐっすり熟睡する5つの方法](#)

[無呼吸症候群の予防に最適☆守りやすいシンプル食習慣](#)

[脳トレで楽しく遊びながら仕事の業績を3倍にするコツ](#)

・よく読まれている記事☆

[ストレスで吐き気を感じた時に気をつけた方がよい9つの行動](#) 吐き気の原因は様々です。食べ過ぎや飲み過ぎによるものもあれば、ストレスが原因...

[頭の回転を速くする・脳を鍛える9つの習慣](#) 要領が悪い、計算が遅い、新しいことを覚えられない、同じミスを繰り返す... ..

[結果を出す為を知っておきたい・目的と目標の7つの違い](#) ビジネスや学業また普段の生活においても、なにかに向かって段階的に行動し...

[ストレスが原因の体調不良を甘く見てはいけない9つの理由](#) ストレスとはもともと「物体に圧力をかけることで生じる歪み」のことでした...

[ストレスで湿疹が出来てしまった時に、まず行ってほしい9つの事](#) 皮膚科に通院してるのに治らない(すぐに再発する)湿疹が出ることはありませんか...

記憶力アップに役立つ方法です。寝る前、ベッドに入ったら、その日の朝から寝るまでにあった出来事を1つ1つ、忠実に思い出して言葉にしておきましょう。

ポイントは、頭の中で考えるのではなく、「言葉に出して言う」ということ。

この方法は記憶力アップに役立つのですが、特に「同じミスを繰り返す」という方にオススメ出来る方法です。

同じミスを繰り返す人というのは、「こうすれば同じミスを防ぐ事が出来る」と、想像する能力に欠けているのです。したがって、同じミスを何度も繰り返し、その中で自己嫌悪に陥っている人が多いのです。

ならば、ベッドの中で「こんなミスがあった。同じミスを繰り返さないためには、ここの確認作業をしっかりとっておけば良い」と、言葉に出して言うておきましょう。

そうすることで、同じミスを繰り返しそうになった時、「おっと！この確認作業をしなければ…」と気付くようになり、いずれ、ミスの繰り返しをしなくなるようになります。

とても簡単な方法なので、ぜひ今夜から実践しておきましょう！

頭の回転を鍛える② 頭の回転を鍛える食べ物に頼らない

残念ながら、頭の回転を鍛えるための特定の食べ物は存在しません。「これを食べると良いよ！」というのはいないのです。

よく、「〇〇ダイエットが良い！」と聞きますが、本当に良いなら今ごろ日本人全員がスリムな体型になっているはず。「この英語教材で話せるようになった！」も同じですよ。本当に話せるようになるなら、今ごろ日本人全員が英語ペラペラになっているはず。

頭の回転を上げる事も同じです。決定的な食べ物があれば、「頭の回転を早くしたい…」という悩みなど存在しない事になってしまいます。しかし頭の回転で悩まれている方が多い以上、やはり決定的に良い食べ物は存在しないということになるのです。

結局のところ、「体に良い食べ物＝脳に良い食べ物」と言えます。よく、「チョコレートが良いよ」と聞きますが、実はこれも少し間違っています。

たしかに、チョコレートを食べると脳の回転が早くなります。脳を働かせるためにはブドウ糖が必要であり、チョコレートなどの糖分を多く含む食べ物に効果があるのです。

しかし、これは「即効性がある」という、「効果が出るまでの時間が短い」というだけで、「疲れて頭の回転が遅かったが、チョコレートで普通に戻った」という現象にすぎません。つまり、自分の限界を超えて回転スピードが早くなる事はなく、あくまでも「マイナスがゼロになった」と言わざるを得ないのです。

もう一度言いますが、脳に決定的に良い食べ物は存在しません。やはり、「健康体でいる」が一番の薬と言えるでしょう。

唯一あるとすれば、脳の栄養となる「ブドウ糖」ですかね。

頭の回転を鍛える③ 睡眠をしっかり取る

私事で恐縮ですが、先日、スーパーに買い物に出かけた時の話です。青果コーナーに差し掛



[驚くほど効果的！ほんの一瞬で気持ちをガラッと切り替える6つの方法](#) 私には誰にも負けない自信がある！と常日頃から思っている、肝心なときに尻込み...



[失恋は立ち直る為にある！10年後の自分が幸せになる7つの気付き](#) 失恋は、経験して楽しいものではありません。特に悩みを抱え込んでしまうひとは、失...



[疲れが取れない30代のあなたへ。毎日を元気にして疲れを取る6つの方法](#) なんだか最近疲れが取れない、溜まった疲れを綺麗さっぱり取ることが出来たら、ど...



[挨拶やスピーチで好感度を上げる！すぐに使える15の言い方・話し方](#) 挨拶やスピーチが上手になると自然とひとに好かれます。なぜかと言えば、相手に好...



[集中力を鍛えて、学習力を劇的にアップさせる9つの方法](#) 勉強するにも仕事をするにも「集中力」はとても大切です。集中できるか出...



[ストレス性胃炎は放っておくとホントにヤバイ9つの理由](#) みなさんは、ストレスを感じたらどんな症状が出ますか。例えば、慢性的な頭痛...



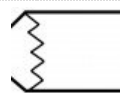
[疲労回復すれば、あなたはまだ輝ける！今すぐ疲れを取る6つの方法](#) 疲労回復してますか？「疲れている」を当たり前にしてはいけません。疲れる事...



[上手な言い方、話し方で、あなたの印象を劇的に改善する15の方法](#) 言い方、話し方ひとつで、相手があなたに対して受ける印象がガラッとかわりま...



[自信がない人の特徴を理解して、そこから抜け出す7つの方法](#) 転職したい、起業したい、新しいことにチャレンジしてみたい、本当にやりたいこと...



[学習効率が劇的にアップする！勉強でやる気をだす6つの方法](#) あなたが勉強する目的は何ですか？・仕事のキャリアアップのため？・知識...



[マインドコントロールは簡単でした・無意識に人を操る8つの方法](#) マインドコントロールと聞けば、どうしても「犯罪」や「...



[言葉で人間関係が楽になる・人付き合いが変わる言葉の魔法9ステップ](#) 言葉で人間関係が楽になる・人付き合いが変わる言葉の魔法9ステップ ...



[引き寄せの法則に学べ！幸せなひとが持つ9つの共通点](#) 引き寄せの法則で幸せになろう！と言っても、幸せの形は人によってそれぞれ。...



[7つのチャクラで開く扉・あなたが持つ能力を引き出す9つの方法](#) 突然ですが、人間には7つのチャ...

かったところ、「横縞のスイカ」を発見したのです。「おおっ！新種のスイカか！？」と思ったのですが、「横向き」にスイカが陳列されているだけでした…

この時、私は仕事が忙しくて徹夜明けだったのです。徹夜明けで仕事をこなし、ふらふらの状態でスーパーに行ったのです。なので、なので、こんな恥ずかしい勘違いをしてしまったんですね。

このように、脳に休息(睡眠)を与えないと、どうしても回転スピードは遅くなってしまいます。よほど忙しくない限りは、しっかりと睡眠を取った方が良いでしょう。

上記で、「体に良い食べ物＝脳に良い食べ物」を紹介しました。結局のところ、「健康体でいる」が脳に最も良い環境なんですね。したがって、「バランスの良い食事＋睡眠」で、健康を維持するよう心がけましょう。さもないと、ただでさえ仕事でミスをするのに、さらに回転スピードが遅くなって「ミスのオンパレード」になるかもしれませんよ。

夜勤をされている方には難しいかもしれませんが、ごく普通に良いと言われている生活リズムを守り、食生活のバランスを整えることを実践しておきましょう。

そして、心地よい眠りを得るには、リラックスした感情をつくるのが一番です。1/f の揺らぎで脳内をα波で満たしてくれる、自然界の波の音や穏やかな音楽を聴いて、眠りの質を上げましょう。

自然界の波の音

この音は作り物ではなく、波の音を実際に録音し、編集したものですから、とても、リラックスして眠れますよ、ブログの再生用のものは、2分程度の長さですが、こちらはゆったり聞けるように30分の長さになっています。

ダウンロードする

頭の回転を鍛える④ ウォーキング

ウォーキングやストレッチは、脳に非常に良いとされています。激しい運動はダメですが、「歩く」や「体を伸ばす」など、とても良い効果を持っているのです。

その秘密は、「体内の血流を良くする」という点にあります。脳を動かすにはブドウ糖が必要ですが、もう1つ、絶対に必要なものがあります。それが「酸素」なのですが、酸素は血液に運ばれて脳にやってきます。したがって、脳への血流量が少ないと、その分だけ酸素量も減る事になり、それが脳の働きを弱めてしまうのです。

そこで、通勤や通学時などで、「1つ手前の駅で降りて歩く」という方法が良いでしょう。その分だけ早起きをする必要がありますが、頭の回転を早くして仕事に臨むなら必要不可欠なことなのです。

また、工作中に「疲れた～」と感じたなら、すぐにストレッチで体を伸ばしておきましょう。特にデスクワークを専門にしている方は、長時間を同じ姿勢で過ごすため、体が固まりやすいのです。したがって、ストレッチで体をほぐし、脳への血流量を上げるよう心がけて下さい！

クラがあるって事をご存じですか？ そ…



一週間で実感できる、会いたい人に会える方法・ベスト7 携帯電話やスマートフォンが普及している現代。会いたいと思う人と容易に連絡…



記事カテゴリー

[やる気を出す方法](#)

[チャクラを開く・ヒーリング](#)

[意識と記憶術](#)

[モチベーションを上げる方法](#)

[集中力を上げる方法](#)

[勉強・学習の効率をアップする方法](#)

[目標を達成するための方法](#)

[第一印象を上げる為のテクニック](#)

[恋愛や男女関係の悩み](#)

[あなたの視野を広げる方法](#)

[良い人間関係やコミュニケーションのつくricat](#)

[自分を変える方法](#)

[悩みや問題の解決方法](#)

[睡眠不足や不眠症を改善する方法](#)

[早起きと快適な目覚めを手に入れる方法](#)

[疲労回復、元気になる方法](#)

[体調不良を改善させる方法](#)

[心を癒す方法](#)

[上手な気持ちの切り替えかた](#)

[幸せを呼び込む方法](#)

[モテる、モテたい、今すぐ役立つ恋愛心理学](#)

[ひとの心を読み取る方法](#)

[心に響く名言集\(動画\)](#)

[その他の記事](#)

ザ・チェンジ 英語版はこちら

・[MT Lifehacker](#)

あわせて読みたい☆お奨めサイト

・[さよならコンプレックス！](#)

頭の回転を鍛える⑤ 初めてのことをする

・マナーの虎

・やる気のライフハッカーズ!!

頭の回転を鍛えるには、「初めてのことをする」という方法も有効です。では、なぜ初めてのことをすれば、頭の回転が鍛えられるのでしょうか？

その秘密は、「使った事がない部分の脳を使うから」という点にあります。脳を鍛えるには、脳の様々な部分に刺激を与える事が大切です。しかし日々の仕事がルーティーンワークで、「使う脳の部分が毎日同じ」では活性化できるはずありません。

そこで、「頭を使う何か」を始めてみましょう。もちろん、「これまでにやった事がない」が必須条件です。

この方法を実践している方は多く、特に語学関連のスクールに通う方が増えています。私の知り合いに英会話講師がいるのですが、会社から受験の指示が出るケースが増えていることも手伝って、「受講の申し込みが本当に多い」と言っています。

そして初めてレッスンを受けた生徒たちからは、「なんか、今まで使った事がない脳みそを使った」という感想が多いようです。

もちろん語学以外でも構いませんよ。簿記の資格取得を目指すのも良いですし、何か仕事で役立つ他の資格の勉強を始めても良いのです。

ポイントは、「初めてのことで脳に刺激を与える」という点です。この点を守って何か新しい事を実践しておけば、その分だけ脳が鍛えられますよ！

頭の回転を鍛える⑥ 人とのコミュニケーションを増やす

「脳を鍛える方法」は多くありますが、実は、そのほとんどが「記憶力や理解力をアップさせる方法」なのです。つまり、計算が早くなったり、新しい事を理解する能力のアップに役立つ方法です。

一方、それらの方法では「表現力」や「想像力」は身につけません。そこで、「人とのコミュニケーションを増やす」という方法を実践しておきましょう。しかし、チャットや掲示板のような「活字によるコミュニケーション」ではダメです。対面での「言葉によるコミュニケーション」を心がけておきましょう。

人と話すという事は、「その人に情報を伝える」という作業になります。当然、情報を伝えるには「伝わりやすさ」が重要でしょう。この「伝わりやすさ」が「表現力」であり、最初は苦手でもコミュニケーションを繰り返すうちに上手くなっていくものです。

ポイントは、「何を一番伝えたいのか？」を常に頭で考える事です。そうしておけば話の脱線を防げますし、相手に情報をスムーズに伝える事が出来るでしょう。

もちろん、そのためには「相手の言葉を聞く」も欠かせません。これが「想像力のアップ」につながり、「話を聞いて想像力を養い、自分の言葉を伝えて表現力を鍛える」という仕組みになるのです。

なお、想像力だけを養うなら、「ラジオ」や「落語」を聴くのも良いでしょう。ポイントは、「映像がない状態で情報を頭に入れる」という点です。聴覚のみで物事を理解するには、その情景を頭の中でイメージしなければいけません。したがって、聴くほどに想像力が鍛えられる効果があるのです。特に落語はオススメです。情景をイメージできないと面白さが分からないため、「落語が面白い！」と感じれば、あなたの想像力は鍛えられている証拠になるのです。



頭の回転を鍛える⑦ スピードリスニングの効果とは？

「頭の回転を鍛える」という目的で、「スピードリスニング(倍速で音声を聞くこと)」を利用して
いる方もおられるでしょう。いわゆる早口の日本語を聞くことで、脳に負荷をかけ、それがトレー
ニングになるというのです。

では、本当のところ、この方法に効果はあるのでしょうか？

「効果があるorない」で判断すれば、間違いなく効果はあります。しかし、脳の回転の4大要
素、「理解力・計算力・想像力・表現力」のうち、スピードリスニングでカバーできるのは「理解
力」だけです。わずかに「想像力アップ」にも効果があるかもしれませんが、メインは「理解力ア
ップ」になると考えて下さい。

したがって、「人の話を聞いても理解が遅い」や、「書類に目を通して、全体的な理解ができな
い…」という人には強くオススメ出来るでしょう。

また、「聞くだけでOK」などと書かれていますが、それは大きな間違いです。「聞くだけ＝理解し
ようとしないう」ですので、集中して理解する姿勢を持って聞かない限り、何の効果もないと思
います。

さらに、「頭が疲れている時は効果がない」と言えるかもしれません。スピードリスニングは人
によってはオススメできるのですが、出来れば「頭の回転が絶好調の時」に実践して下さい。

頭の回転を鍛える⑧ 脳トレゲームと効果とは？

ニンテンドーDSなどで大ヒットした「大人の脳トレ」ですが、これは本当に効果があると思いま
すか？

「効果があるorない」で言えば、間違いなく効果はあると言えます。したがって、実践する価値は
必ずあると思って下さい。

しかし脳の回転を鍛えるには、様々な能力が必要です。「記憶力」も1つですし、「理解力」も
必要でしょう。「想像力」も大切ですし、「表現力」もあります。

このように、様々な能力をバランスよく鍛えて「頭の回転が早い」となるのですが、脳トレに代表
されるようなゲームでは、記憶力と理解力はアップするものの、想像力や表現力のアップには
効果がありません。

つまり、「計算が遅い」や「最近、物覚えが悪くなった…」と思われる方には強くオススメ出
来る方法です。一方、「上手く表現する事が苦手だ…」という方には、あまりオススメ出来ないで
しょう。

したがって、表現力や想像力を鍛えたいと思うのであれば、「作文を書くor日記を付ける＝想像
力がアップする」や「人とのコミュニケーションを増やす＝表現力を鍛える」を実践しておきま
しょう。

もちろん、脳トレはゲームとしても面白いので、「頭を鍛えるのではなく、ゲームとして楽しみた
い」という方であれば素直に楽しんで下さいね

頭の回転を鍛える⑨ 早起きをする

その③で参で紹介した「健康体にいる」に通じる部分がありますが、午前中の脳の働きを良くす

るためには、「早起きをする」が非常に有効です。

脳は、起床してすぐにトップギアに入るわけではありません。個人差はありますが、およそ2時間でローギアに入り、その後は徐々にギアがアップしていく事になります。

たとえば、9時始業で7時に起床するとします。その場合は、ローギアの状態仕事を始めなければいけません。したがって、トップギアで仕事を始めるには、せめてあと30分は早起きしておきたいものです。

もちろん、朝食も忘れずに食べておきましょう。たとえ早起きをして脳がギアチェンジしようとも、ギアチェンジに必要な栄養がなければ意味がありません。したがって、ギアチェンジがスムーズに行くよう、朝食で栄養補給をしておくことが大切なのです。

「でも、朝は何も食べたくない…」

と思われる方も多いでしょうが、その場合はカロリーメイトやゼリー状の栄養補助食品でも構いません。私自身も、二日酔いで何も食べたくない時は、「クラッシュゼリー状のコンニャク畑＋レッドブル」で済まします。

本当は「米＋味噌汁＋おかず一品」のような組み合わせが良いのですが、コンニャク畑でも食べないよりはマシですよ。

いかがでしたか？

すぐに実践できる方法をいくつか紹介してきましたが、上記を心がけておけば、自覚できるほど脳の働きに違いが出ると思います。

最初は早起きなどは難しいかもしれませんが、慣れると気持ちが良いものですよ。朝日をタプブリ浴びて、朝食を食べる時は幸せなのです。「今日も1日、頑張るぞ！」と、やる気が出ると共に脳の働きも良くなります。

まとめ

頭の回転を速くする・脳を鍛える9つの習慣

- 頭の回転を鍛える① その日、一日の出来事を思い出す
- 頭の回転を鍛える② 頭の回転を鍛える食べ物に頼らない
- 頭の回転を鍛える③ 睡眠をしっかり取る
- 頭の回転を鍛える④ ウォーキング
- 頭の回転を鍛える⑤ 初めてのことをする
- 頭の回転を鍛える⑥ 人とのコミュニケーションを増やす
- 頭の回転を鍛える⑦ スピードリスニングの効果とは？
- 頭の回転を鍛える⑧ 脳トレゲームと効果とは？
- 頭の回転を鍛える⑨ 早起きをする

[《20万人が奇跡を体験した》あの有名な占いが無料体験できます！](#)

1000年の歴史を超える『[運命数診断](#)』があなたに伝えたいこととは？

運命の数字から導き出された運勢が驚くほど当たると、占いマニアから高評価をいただいています。あなたの運命数と誕生日などの情報を元に、スピリチュアル鑑定師があなたの

運命を占い、1000文字を超える鑑定結果メッセージを作成してくれます。

運命を知って自分を変えたい方は是非、初回無料体験してみてください。

※画像はイメージです。

東京に、家を持つ。年収五百万円で購入できる東京都内の一戸建て

OPEN HOUSE

77(セブンズ) ~beyon...

¥1,944

詳細情報

涼風のメルト - days in ...

¥1,944

詳細情報

役にたったらシェアしてください

- Facebook 427
- Pocket 1289
- B! はてブ 1483
- twitter
- LINEで送る

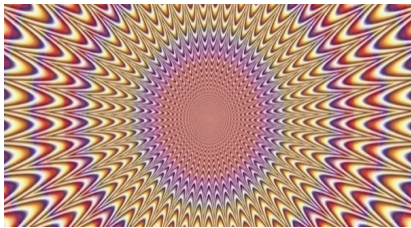
あなたにお奨めの記事

ある種の名言に学ぶ、未来を切り開く10の方法

因果応報の法則・必然を味方につけて人生を変える9つの方法

11の名言に学ぶ、幸福な未来のつくりかた。

7つの癖で未来が変わる！今すぐ始める、らくらく達成目標術



集中力高めて、やる気を引き出す7つのお手軽思考術！



集中力を鍛えて、学習力を劇的にアップさせる9つの方法

カテゴリー: [やる気を出す方法](#), [目標を達成するための方法](#), [自分を変える方法](#) タグ: [人生](#), [元気](#), [心を整える](#), [成長](#)

コメント

こんにやく says:

[at](#)

分かりやすいね

[返信](#)

匿名 says:

[at](#)

素晴らしい記事

[返信](#)

minamikaze says:

[at](#)

ありがとうございました。

早速、実践してみます。

[返信](#)

rarara says:

[at](#)

すぐ実践できるものが多く参考になりました。
ありがとうございます。

20代前半男性

[返信](#)

毒舌野郎 says:

[at](#)

なるほど

参考になりました

他の記事も拝見させていただきます

ありがとうございます

記事の更新期待しております

[返信](#)

コメントをお書き下さい

Name

Email

Website

コメントを送信

[ページの先頭へ戻る](#)

[Log in](#)