



月刊 部品新聞

2012年4月
第71号
編集・発行 Unit

出てはいけないうアルファ波

一般的にリラックスをしているときに脳波の一種であるα(アルファ)波が出ています。

α波を出すためのトレーニング方法や機器も開発されていますが、そもそもα波にはどのような意味があるのでしょうか。

α波を出すことが本当にリラックスにつながるのでしょうか。

脳波とは

人が活動するときには生体電位が発生します。脳が活動する際に発せられる電位を計測したものが脳波になります。

刻々と変化をする脳の機能状態を反映しているため、脳の機能を検査する一般的なものになっています。

その位相や波の形、出現量や率、刺激に対する反応性などが検査

の対象となりません。

α波の量

脳波を測定するときの基本姿勢は、病院などの検査では薄暗い部屋でベッドに仰臥位、安静、覚醒、閉眼となりますので、当然リラックス状態になります。

そのときの波形は主にα波とβ波から成り立っています。

この時のα波の量はかなりの個人差があり、Davis, Hらは出現率75%以上をα波優位型、75-50%をα波準優位型、50-25%を混合α波型、25%以下をα波劣性型と分類しています。

しかしこれらの機能的意義は全く不明で、性格などとの相関も証明はされていません。

開眼でα波は出ない
このα波は開眼

や、閉眼時でも

光による刺激、音や皮膚への刺激、また意識を集中したときや、暗算をしたり、不安感を抱いたりなどの精神活動なども抑制されます。

これがαブロッキングというもので、健常者においては普通の反応になります。

逆に閉眼状態でαブロッキングが起らないようであれば、ナルコプレンシーなどの機能異常が疑われることもありま

す。

出ると出すの違い

そもそも目を閉じてリラックスしている状態でα波が出るからといって、α波を出せるようになればリラックスできるのかといえばそれは違います。そもそもα波は出るものであって、出すものではありません。

そのためリラックスをするための条件として、α波は必ずしも必要ではありません。そもそもα波の機能的意味がわかっていないのに、

なぜα波ばかりが注目されているのでしょうか。

逆もまた真か？

人体だけでなく様々なところで、A↓BだからB↓Aというものを良く目にします。もちろんこれが当てはまる現象もありますが、そうでないものも数多くあります。

まずは盲目的に情報を取り入れるのではなく、疑ってかかる心がけが必要なのではないでしょうか。人体は未知のことも多いのです。

周波数の違いによる呼称

δ (デルタ) 波	0.5Hz以上4Hz未満
θ (シータ) 波	4Hz以上8Hz未満
α (アルファ) 波	8Hz以上14Hz未満
β (ベータ) 波	14Hz以上

α波を基準としてδ波、θ波は徐波、β波は速波とも呼ばれる。

Unit代表 澤野 博(さわの ひろし)

日本体育大学卒。社会人経験を経て欧州へ留学。乳酸を中心としてトレーニングを幅広く学ぶ。帰国後、部品となって競技者を支えるという意味で「Unit」を設立。競技種目、競技レベルを問わずトレーニング指導を中心に活動。医療系国家資格の臨床検査技師の資格を持つ異色のフィジカルコーチ。NSCA CSCS、JADA DCOなども保有。
ご意見、ご要望、仕事依頼、お問い合わせは下記まで。
0422-34-5055 (Fax 兼用)、090-1999-2845 または sawano@team-unit.com