

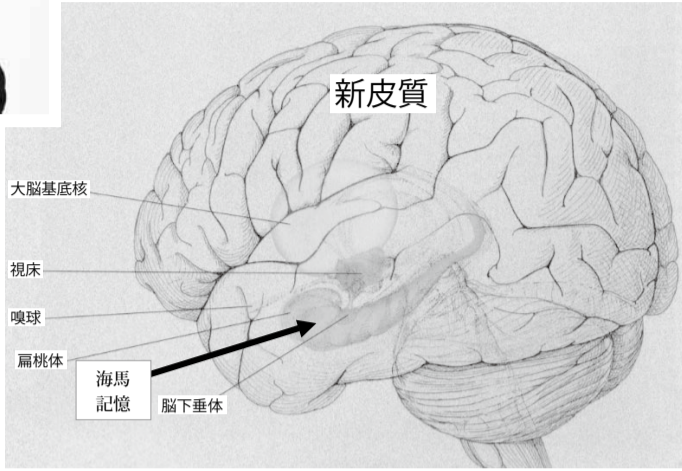
第13回

# ビジネスパーソンのための 新時代スタイルトレーニング



執筆者  
EXEUP株式会社代表取締役  
日本リスクマネジャー  
&コンサルタント協会会員

角谷リョウ



男性ホルモンを合成している脳の海馬

もちろん男性ホルモンに限らず、どんなホルモンでも高過ぎるのはよくありません。病気の可能性もあります。ですが一般的に「性ホルモン」が高い方が活動的で頭も良いイメージがあります。俗に言う「英雄色を好む」というやつです。

ハイパフォーマンストレーナーのリョウとしても、男性ホルモンの分泌が「脳の能力を向上させる」ということを知って

ハイパフォーマンス者や、この業界では世界的権威の研究者が来ており、非常にグレートの高いイベントでした。

ホルモンのいいところも、若年や中年でもしっかり男性ホルモンが分泌され、仕事が高パフォーマンスになるというテーマがあります。

英国ケンブリッジ大学の研究ですが、金融街シティーのトレーナーの男性ホルモンを測ったところ、男性ホルモンの数値が高い人とそうでない人では、最大で年収の差が7800万円あったという事です。

ある方というのは、川戸佳(かたと・すける) 東京大学名誉教授です。川戸教授は、精巣だけでなく、脳の海馬が男性ホルモンを合成している

川戸教授「女性のグラフィックを見て出る男性ホルモンは仕事のパフォーマンスを上げるわけではありませぬ。その刺激で出る男性ホルモンは生殖系を元気にしますが、記憶力のパフォーマンスを上げるものではないです。」

川戸教授「それは脳の海馬をうまく使うことで、一番良いのは記憶力を使う仕事です。仕事にはインプットする、整理する、アウトプットする、フィードバックを受けるなど、海馬にとってさまざまな刺激を与える要素があります。新聞を読むのも海馬に良い刺激があります。」

川戸教授「それは一番大事なことは、仕事やトレーニングを突然頑張りが過ぎて、ストレスをかける過ぎないことです。いくら海馬に刺激を与えても、ストレスホルモン(コルチゾール)が副腎からたくさん出ると、海馬が作る男性ホルモンの効果を相殺してしま

## 「仕事ができる体づくり」

### 男性ホルモンとハイパフォーマンス



と多く接しているのですが、川戸教授「まあ、記憶力のパフォーマンスは上げませんが、男として元気になるなど、違



川戸教授と著者

川戸教授「それと一番大事なことは、仕事やト

私を含め(含めんのかい!)、ハイパフォーマンスは、人それぞれストレス耐性が違ってくるという事です。