散歩でアイデアは増える。でも「正解」は見つかるのか

FORWARD BASIS｜自己啓発ルーティン × 行動科学｜CORE
制作・原典確認：2026年11月7日

> **この記事の問い**　考えが行き詰まったとき、歩くことにはどんな意味があるのか。2026年の23研究をまとめた論文と、歩き方そのものを変えた実験から「何を考える時間に使うべきか」を見極める。

「歩きながら考える」は、仕事のどの部分に効くのか

机でアイデアを出そうとして、画面を見つめたまま何分も過ぎる。立ち上がって歩き始めたとたん、別の切り口を思いつく。そんな経験から「散歩は頭を良くする」と言いたくなるかもしれない。

ただし、「頭を使う仕事」には少なくとも二種類ある。まだない案を**いくつも出す仕事**と、条件に合う答えを**一つに絞る仕事**だ。同じ人が同じ課題に取り組んでも、必要な考え方は違う。

2026年5月、科学誌 PLOS One に、散歩と創造的思考に関する23研究のメタ分析が掲載された。メタ分析とは、複数の研究結果を共通の物差しに直して比べる方法である。16本の論文に含まれる23研究、計1,036人を対象とし、**アイデアを広げる課題では大きな改善が見られた一方、答えを一つに絞る課題では明確な改善を確認できなかった**。[1]

ここで「散歩をすれば誰でも仕事の成果が上がる」と結論づけるのは早い。研究で測ったのは、短時間の心理学的な課題の成績だ。商品企画の売上、試験の点数、経営判断の正しさまで直接検証したわけではない。

「出す」と「選ぶ」を分けると、研究結果が読める

発散的思考とは、一つの問題に対して異なる答えを幅広く考える力だ。例えば「紙コップの別の使い道を挙げて」と言われ、植木鉢、工作の型、音を聞く道具などを思いつくこと。数を増やすだけでなく、現実的で、ありきたりではない案を出すことが大切になる。

収束的思考は、複数の手掛かりから条件に合う答えを探す力だ。例えば三つの単語に共通してつながる言葉を見つける課題がある。自由に案を出すだけでは解けない。条件を確かめ、候補を絞る必要がある。

考え方	具体的な課題	研究から分かること
発散的思考	使い道・企画案・表現案を広げる	歩くと課題得点が上がる傾向が比較的強い
収束的思考	手掛かりを統合し、正解を一つ選ぶ	平均的な改善は確認できず、証拠も少ない

大切なのは「収束的思考は歩くと悪くなる」とは限らないことだ。**効果が見つからなかった**のと、**悪化することが証明された**のは違う。ここを区別すると、散歩を何に使うか考えやすくなる。

23研究で見えた差を、図と数字で確認する

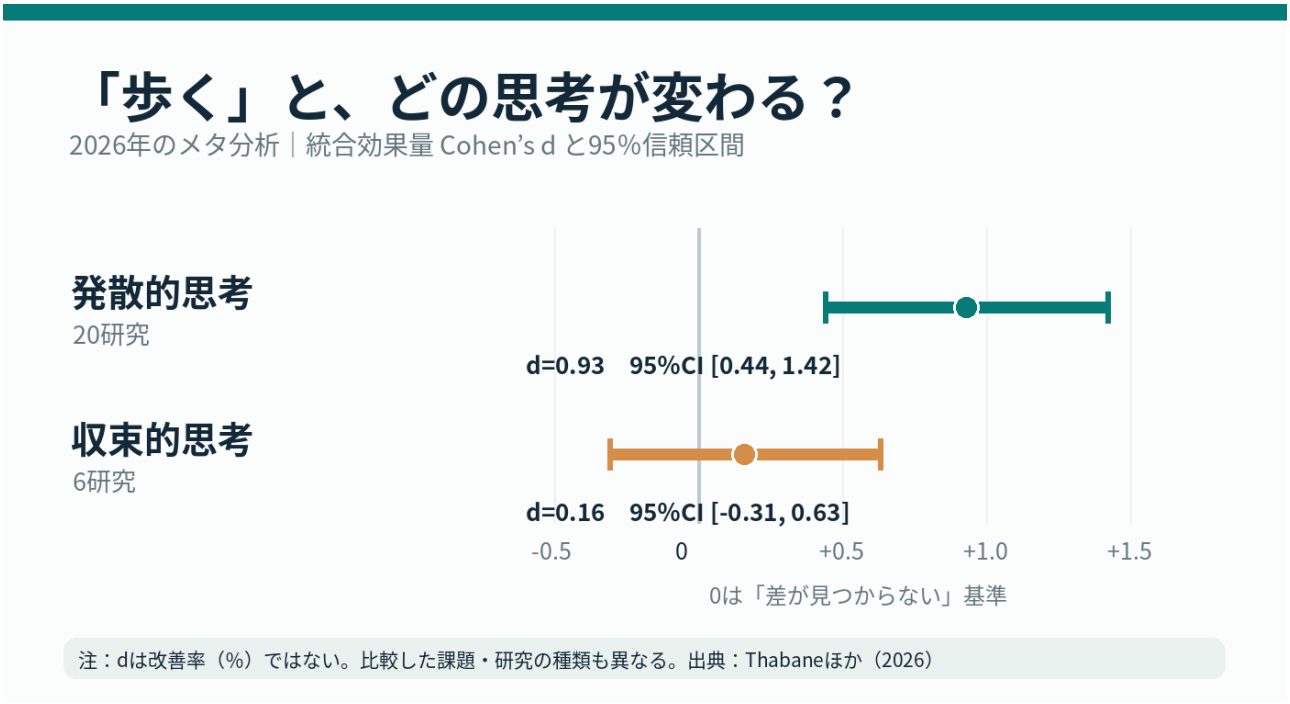


図1：Thabaneほか（2026）の数値からFORWARD BASISが再作図。点は複数研究をまとめた効果量 Cohen's d。横線は95%信頼区間（推定値にどのくらい不確かさがあるかを表す範囲）。線が0をまたぐ場合、改善か悪化かをはっきり判定できない。異なる尺度を共通化した値であり「何%向上した」の意味ではない。[1]

発散的思考を扱う20研究をまとめると、歩行の効果量は **d＝0.93、95%信頼区間0.44〜1.42** だった。効果量dとは、異なるテストで測った差を、点数のばらつきを基準に比べる数字だ。0.93は「成績が93%上がる」という意味ではない。比較的大きな差が得られた、という意味である。[1]

研究方法を絞って確認した解析でも、発散的思考の効果量は **d＝0.82［0.35〜1.28］**。結果は同じ方向だった。ただし研究間の差はかなり大きく、その不一致を理由に証拠の確かさは「中程度」と判定された。[1]

一方、収束的思考の統合対象は6研究。効果量は **d＝0.16［−0.31〜0.63］** だった。信頼区間には改善も悪化も含まれる。したがって「効果がゼロだと証明された」のではなく、**現時点では効果を正確に見積もれない**と読む方がよい。研究チームもこの領域の証拠の確かさを「非常に低い」と評価している。[1]

なお、発散的思考の20研究と収束的思考の6研究には、両方の課題を調べた研究が重なっている。したがって20＋6＝26と足しても、全体の23研究と矛盾しない。また原著は要旨と結果欄では計1,036人、考察欄では1,039人と記し、人数に食い違いがある。本稿は要旨と結果欄に一致する1,036人を採用した。[1]

全23研究の参加者は多くが大学生などで、高齢者や子ども、職業や生活状況が異なる人に同じ結果が出るかは分からない。散歩の距離や時間についても「これが最適」という統一した答えは出ていない。

2014年の「81%」は、どう読めばいいのか

今回の研究統合にも含まれた重要な先行研究がある。スタンフォード大学のMarily OppezzoとDaniel Schwartzが2014年に発表した実験だ。最初の実験では48人に、座った状態と、トレッドミルで歩く状態で考える課題を行ってもらった。[2]

結果は印象的だった。別の使い道を考える発散課題では、**48人のうち81%が歩いているときの成績を改善**した。一方、一つの答えを探す収束課題で改善した人は23%だった。これは同じ実験の参加者内での比較であり、「世界の81%の人が散歩で創造的になる」という統計ではない。[2]

しかも最初の実験では、参加者は先に座り、その後に歩いた。「二度目なので課題に慣れただけ」という可能性が残る。研究者は後の実験で「座る→座る」「歩く→座る」などの順序を比較し、単なる練習だけでは説明しにくいことを確かめようとした。さらに屋外歩行や比喩を考える課題にも広げた。[2]

この流れが大切だ。強い数字を見つけたら、数字を拡散する前に、**誰が・何を・何と比べ・どの順番で測ったのか**まで戻る。成功者のルーティン紹介でも同じ注意が要る。

屋外に出るべきか。歩くことと、自由に動けることは違う

2014年の研究では、屋外を歩く条件で質の高い比喩が生まれるなどの結果が見られた。一方、2026年のメタ分析は、室内と屋外で歩行の効果の大きさに統計的に明確な差を見つけていない（差の検定で、明確な違いを示す結果は得られなかった）。この結果から「外の方が必ず効く」や「室内と屋外は完全に同じ」とは言えない。[1][2]

別の大事な反証が、MuraliとHändelの2022年の実験だ。研究者は歩くか座るかだけでなく、**動き方を自由にするか制限するか**を比べた。発散課題の成績には動きの制限が影響し、自由に座っていても成績がよくなる傾向が見られた。つまり、「足を動かすことだけが唯一の原因」という説明には疑問が残る。[3]

歩くと視界が変わるからか。体を自由に動かせるからか。気分や注意の向け方が変わるからか。研究者は複数の仕組みを議論しているが、2026年の統合研究も原因を一つに決められていない。**分かっている効果**と**まだ検証途中の説明**を分ける必要がある。[1][3]

ここから「散歩は本当は無意味」と結論づけるのも飛躍だ。歩くことが日常で実行しやすく、発想課題に役立つ可能性は残る。ただし、散歩を唯一の方法として押しつける理由は弱くなる。移動が難しい人なら、座ったまま体の緊張をゆるめたり、考える環境を変えたりする方法を検討できる。この代替策の効果は、本稿で紹介した散歩研究から直接保証されるものではない。

「歩けば発想できる」は、実際の企画にどこまで通用するか

実験で使われる「身近な物の使い道を挙げる」という課題は、確かに案をたくさん生む力を測る。しかし、よい事業案を完成させるには、顧客が本当に困っているか、支払い意思があるか、法律や技術の条件に合うかも確かめなければならない。

研究統合が直接示すのは、**短時間の発想課題の平均的な成績差**だ。長時間の企画会議、受験勉強、重要な契約判断、日々の生産性を同じ割合で高める証拠ではない。参加者の背景、課題の種類、測定条件も現実の仕事とは異なる。[1]

さらに、メタ分析には研究方法の違いによるばらつきが大きい。好ましい結果を多く報告した研究者に偏りがある可能性も、著者たち自身が限界として挙げている。これは「すべての研究が間違い」という意味ではなく、平均効果を個人の確実な成果として扱わない理由になる。[1]

それでも、この分け方には実用性がある。「新しい案を生む段階」と「条件を調べて採用を決める段階」を、一つの姿勢・一つの場所に固定しないという発想だ。

小さく試す「歩く→戻る」ルーティン

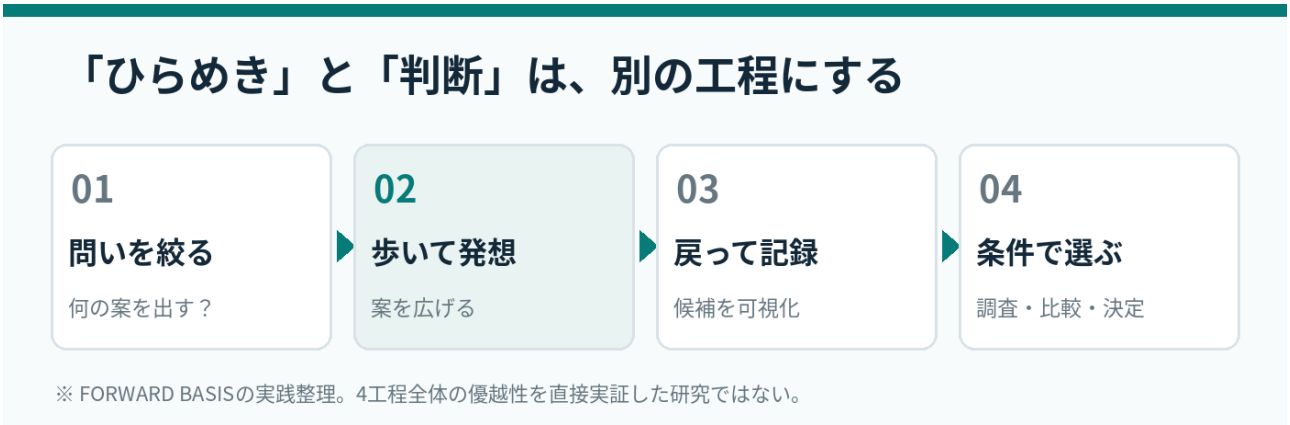


図2：FORWARD BASISの実務向け整理。4段階をひと続きで行う介入の優越性を直接検証した研究ではない。

これは研究チームが効果を保証した公式手順ではなく、記事の資料を読んだうえでFORWARD BASISが組み立てた**試し方**だ。

最初に、考える問いを一つにする。「何か面白い企画は？」ではなく、「このテーマに関心のない人が読みたくなる切り口を三つ考える」など、発想の対象を具体的にする。正解を決める作業と混ぜない。

次に、安全で歩きやすい場所を、自分が負担なく歩ける範囲で選ぶ。歩きながら画面を見ない。声で思いついた言葉をメモする場合も、周囲と交通の安全を優先し、立ち止まって記録する。歩行時間について研究から万能の分数は決められないので、普段の生活に無理のない短い時間から試す。

戻ったら、思いついた案を見える形に残す。案の**数**と、実際に条件を満たした案の**数**を分ける。最初は発想を促し、あとで予算・相手・正確性・実現性を調べて選ぶ。散歩中に思いついたから良い案だと判定する必要はない。

最後に、同じ種類の問いで「座って考えた日」と「歩いて考えた日」を何回か比べる。体調、時間、課題の難しさが違えば結果も変わるから、一度の成功だけで判断しない。一人の記録は一般的な因果関係の証明にならないが、自分にとって無理なく続けられる運用を探す材料にはなる。

Master Insight：場所ではなく、思考の工程を切り替える

2026年の研究統合を読むと、「歩くとひらめく」という言葉を、少し精密に言い換えられる。

歩くことは、**候補を増やす時間**に向いた手段かもしれない。しかし、候補から答えを選び、失敗した場合の責任まで引き受ける作業には、別の証拠と点検が必要だ。前者で成績が上がることを、後者まで強くなる証拠にしてはいけない。[1]

FORWARD BASISの独自結論は、散歩を「才能を引き出す魔法」ではなく、**考える工程を切り替えるための選択肢**として扱うことだ。アイデアを広げる段階では、気軽に歩いてみる。案を選ぶ段階では、座ってもよいから条件を調べる。より良い代替案が見つかれば、散歩にこだわらない。

成功するルーティンとは、人と同じ動作を再現することではない。**今、自分が何を考えようとしているのかを知り、その仕事に合う環境を選び直せること**だ。そこまでできて初めて、散歩の価値を自分の結果で判断できる。

FORWARD BASISの調査・制作を応援する

この記事が判断に役立ったら、OFUSEからFORWARD BASISを応援できます。

出典・検証資料

[1] Thabane A, et al. (2026). The impact of walking on creative thinking: A systematic review and meta-analysis. PLOS One, 21(5), e0347878. 23研究、16論文、参加者1,036人、発散的・収束的思考の効果量と証拠の確かさ。
https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0347878

[2] Oppezzo M, Schwartz DL. (2014). Give Your Ideas Some Legs: The Positive Effect of Walking on Creative Thinking. Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition, 40(4), 1142–1152. 最初の48人実験、課題の違い、後続実験での順序・環境の検討。
https://doi.org/10.1037/a0036577
原著PDF：https://aaalab.stanford.edu/wp-content/uploads/2015/05/Oppezzo2014GiveYourIdeasSomeLegs.pdf

[3] Murali S, Händel B. (2022). Motor restrictions impair divergent thinking during walking and during sitting. Psychological Research, 86, 2144–2157. 歩く／座る条件と動きの自由・制限の比較。
https://doi.org/10.1007/s00426-021-01636-w

写真出典（サムネ）： Enfocus Collective, Person walking on a forest path with trees, Unsplash, 2026-01-29。Unsplash License（商用利用・改変可能、表示義務なし。クレジットは自主表記）。写真をトリミングし、暗いグラデーションと文字組みを施す。
https://unsplash.com/photos/person-walking-on-a-forest-path-with-trees-V9hsbWnEp9U
https://unsplash.com/license