

# スポーツと音楽の関係

2 年 4 組 1 1 番 大岡 拓翔（高瀬ゼミ）

**Abstract** — 運動時の音楽が、運動パフォーマンスにどのような影響があるのかを調べた。曲を聴くか否か、ジャンル別でタイムにどのような変化が起こるのかを調査した。

**Keyword** : 持久走、タイム、音楽ジャンル、テンポ

## 研究背景

去年、ロードレースの練習を体育でしていた時、音楽を聴きながら走りたいと感じた。そこから、走るときに音楽を聴くと、持久走のタイムが早くなるのかを知りたいと考えた。先行研究を調べると、音楽を聴くことでモチベーションの向上などにつながるという研究がいくつかあった。また、音楽のテンポはタイムに影響しないという論文も見つかった。

## 研究目的

持久走のタイムと、走っている最中に聴く音楽のジャンルのついてとの関係を調べる。その結果からどのジャンルの曲を聴くことで、タイムがよくなるかを考察する。

## 研究方法

持久走（約2km）を異なる音楽のジャンルを聴きながら走る。ジャンルはJ-pop、ロック、洋楽、クラシック（オーケストラ）、ジャズ、自分の好みのアーティスト（サカナクション）とし、それぞれ2回分を行った。偏りが出ないように、曲、ジャンルは1回ごとにローテーションして計測した。先行研究より、テンポを制限することはしなかった。気温や湿度など、なるべく条件をそろえるため屋内のランニング施設（SUBARU スポーツセンター）を利用して実験を行った。

## 研究結果

曲のジャンル	平均タイム（分:秒）
J-pop	09:30
ロック	09:18
洋楽	09:27
クラシック	09:04
ジャズ	09:12
サカナクション	09:17
無音	11:02

## 考察

まず、音楽の有無によって大きく結果に差が出た。この結果から、無音でも何も聞かずに走るとき、自分のペースで走ることができていなかったと考える。音楽を聴くことでタイムが速くなることは再現性があると考ええる。

その速さに出ていた違いはタイムはわずかだが、ジャズと洋楽はタイムが早くなる傾向になっていることが分かった。一つの仮説として、ジャズ、洋楽は普段あまり聞かないものであったため、リフレッシュにつながってタイムがよくなったのではないか、落ち着かなかったため足を踏み出すストロークが早くなったのではないか、などの疑問を考察できる。

## 結論及び今後の展望

結論として、音楽を聴くことでモチベーションが上がり、タイムが早くなるということが結果として出た。今後は、実験内容がハードなため自分一人で実験を行ったが、他の人でも実験をすることでよりさらに研究を深められると考える。また、曲のジャンルの好み、普段聞く曲かどうかなど、個人の傾向などとも関連づけて心理的な動向にもつなげると考える。聞く音楽と心や身体の動きといったストライドとの関係も調査したい。

## 参考文献

- \*1 順天堂大学デポジット「ランニング中のテンポ音楽聴取の影響に関する研究 ランニング中の音楽聴取が及ぼす影響」
- \*2 Terry, P. C., Karageorghis, C. I., Curran, M. L., Martin, O. V., and Parsons-Smith, R. L. (2020). 'Effects of music in exercise and sport: A meta-analytic review.' Psychological bulletin, 146(2), pp. 91-117.

コメントの追加 [徳増2]: 名前 : 12pt

- ・番号と氏名との間に全角 1 マス
- ・氏名とゼミの名称との間のマスはなし
- ・ゼミの括弧は全角
- ・苗字と名前との間は全角 1 マス

コメントの追加 [徳増3]: 各項目の名称は HGP ゴシックのボールド

コメントの追加 [徳増4]: キーワードのところはボールド