

# スポーツと音楽の関係

2年4組11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に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。

## 研究手法

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回分行った。偏りが出ないよう、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して走るとき、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る。

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