

和太鼓演奏時の身体的特性の研究 ～特に乳酸値測定項目と、その他分析値との関連について～

奥田 晃央 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)

指導教員 大久保 衛

キーワード 和太鼓 乳酸測定 体力測定

1. 目的

和太鼓は主に文化的なものとして見られることが多いが、太鼓を叩くときに使われる体力的な物は、「音のスポーツ」と呼ばれ、様々なテンポを打つときに使う上下肢の運動は他のメジャースポーツと比較しても劣らないほどハードなものが要求される。しかし、いまだに詳しくそれらを研究したとされる資料はあまり無い。

そこで今回の研究内の実験により、体力測定結果と和太鼓実施時における乳酸測定から得られる乳酸値に関係がみられるのかを検証。疲労度とテンポの関連性を検証し、その他の体力測定値などの関連性から和太鼓演奏時の基礎的な身体的特性を導き出すことに重点を置き、分析・検討する実験的な研究を進め、そこから和太鼓実演時に身体的にどういったことが起こっているのかを検証することである。

2. 対象及び方法

和太鼓経験者男女6名を対象に、体力測定・乳酸値測定を実施。太鼓実施時はテンポ(2種類:速い・遅い)を統一。並びに被験者が使用する太鼓と演奏時のバチも重量を統一した。この時体力測定にはKWテストを用い、事前にアンケートを作成し被験者の現在の運動状況を把握及び考察した。

3. 結果

乳酸測定値であるが、テンポが上がっていくごとに上昇し、運動強度が上がると乳酸測定値がその強度に比例し上昇していくことが今回の実験の結果で明らかになった。この遅いテンポと速いテンポの繰り返し運動はサーキットトレーニングの運動内容と酷似しており、専用に太鼓の曲目を少し変更し、トレーニング用として作り直せばダイエットメニューやリハビリテーションメニューとして実施していける可能性があり、音楽療法等の他にも運動分野での様々な効果が期待できるということが今回の実験の結果から考えられた。

4. まとめ

- ・乳酸値と運動強度はテンポを上げると上昇していく傾向が見られた。
- ・運動強度が上がると乳酸測定値がその強度に比例し上昇していった。
- ・和太鼓運動はサーキットトレーニングの運動内容として実施していける可能性がわかった。

5. 参考文献

山本博男 中神尚人 東章弘 小山内健治 (1994):和太鼓演奏における運動強度の基礎的実験研究、金沢大学教育学部紀要 他