

トレーニング時において音楽がもたらす影響力について

植村 純哉 (競技スポーツ学科 コーチングコース)

指導教員 村田 正夫

キーワード: 音楽、影響力、屋内スポーツ、屋外スポーツ

1. 緒言

現在、時代の発展とともにさまざまなトレーニング方法が開発され、効果的なトレーニングがよく行われている。たくさんの種類のトレーニング方法がある中、筆者はトレーニング時において音楽がもたらす影響力について着目した。

普段、屋内スポーツならプール、スポーツジムなど音楽を鳴らす場面があるが、屋外スポーツを見てみるとあまりないのが現状である。なぜ音楽を鳴らすのかというと、「リラックスできる」や「気分やモチベーションが上がる」などの精神的な効果が見られるからである。これはデータとして「音楽が脳の活動やホルモンの分泌量を変化させることを示す実験結果は色々なところで目にする事ができる為、音楽が人の心理状態に何らかの影響を与えている事はまず間違いない」と言われている。

そこで本研究では音楽とトレーニングの関係性に着目し音楽がもたらす影響力にはどういった効果があるのかを研究することを目的とする。

2. 研究方法

本大学で競技スポーツを行う者を対象にアンケート調査、文献研究などを用いて研究し、その違いを数値で表す。

3. 結果と考察

文献研究の結果、トレーニング時に音楽を聞くことは、交感神経が刺激され、神経の抑制が若干解除されることによって筋

肉の出力がアップするということや、決まった音楽をランニング時に聞くことで時間配分ができるということなどが分かった。

アンケート調査の結果では、本学学生の70%がトレーニング時に音楽を聞いていることが分かり、更にその中で「ストレッチ」時と「ランニング」時の場面で音楽を聞く者が、50%を超えた。

4. まとめと今後の展望

研究結果より、普段聞く音楽とは別にトレーニング時に聞く用の音楽を用意すると効果的ではないかと考えられる。状況に合わせて音楽が人体にもたらす影響力、関係性など医学の面から捉え、うまく組み合わせると良いであろう。

更に今後は屋外スポーツもトレーニング時に音楽を有効活用できれば、より効果的なトレーニングが出来るだろう。

研究結果ではトレーニング時に音楽がもたらす影響力は良いものであったが、あくまでも個人差はあると考えられる。自分に合った音楽の聞き方を見出すのも、今後の課題である。

参考文献

音楽と肉体トレーニング 肉体改造研究所
http://www.know-dt.com/TrainingARC/abtrain2/020_music.html他