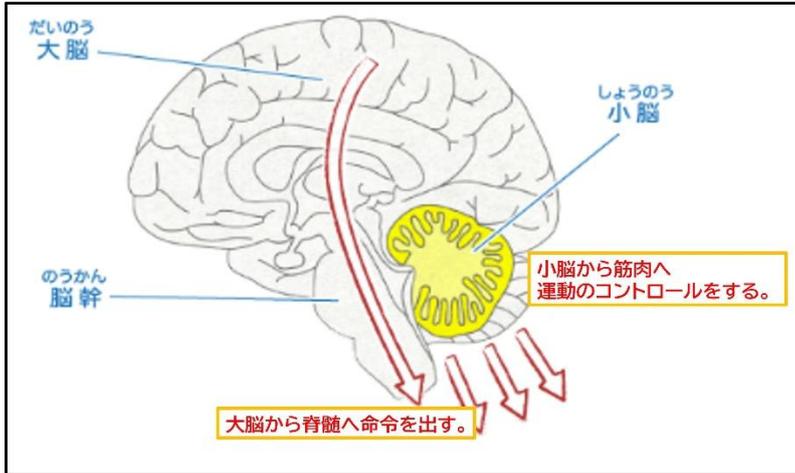


今回のテーマは、『運動と音楽の関係』です。

運動時に音楽を聴く効果ってあるの？



運動と音楽に関係するもの。それは、『小脳』とのつながりです。**運動も音楽も、無意識的な感覚や行動をつかさどる“小脳”との繋がりが深い**と言われています。



運動をコントロールする小脳

小脳は運動をコントロールしています。皮膚や筋肉からの情報を受け取り、歩く・走る・立つ・座るなどの運動がスムーズに行われるように指令を出しています。

大脳から運動の命令が出されると、小脳は体中の筋肉に細かい指令を出して、それがきちんとできるようにコントロールします。また、からだのバランスも調整しています。

『大脳』がものを考えたり覚えたりする働きをして、体全体の動きに命令を与えるのに対して、『小脳』は繰り返し行った行動を記憶し、無意識で行動をできるようにする働きをします。「歩く、ものをつかむ、自転車に乗る」などは、特に意識せずに日頃行っていますよね？逆に、意識的に情報を処理する大脳で考えすぎると、失敗しやすくなるといいます。

スポーツでは、何度も練習することで動き方を小脳が記憶し、間違った動きを修正させる働きをします。そして、音楽には“小脳”の働きをよくする働きがあり、運動能力が高まるためとして2つの理由があります。

① 集中力が高まる

音楽を聴くことで、意識的に情報を処理する大脳で色々考えてしまうことが減り、集中力が高まります。それによって、スポーツの練習効果があがるといわれています。

- ・目で見た映像情報→大脳→小脳
- ・耳から入った音情報→小脳

と音の情報は、大脳を経ないで直接小脳へ伝わります。

② リズム感によって体が動きやすくなる

皆さんもリズム感のある曲を聴いた時に、体は無意識にそのリズムに合わせて動いてしまった経験があると思います。

早いテンポの音楽を聴くことで、体がそのテンポ感に無意識に合わせて動いてしまうことから、音楽のテンポが人間の時間間隔をコントロールできることも分かっています。

音楽が身体に与える影響って？



速いテンポの音楽	遅いテンポの音楽	好きな音楽
<ul style="list-style-type: none">・呼吸数増加・心拍数増加・血圧上昇	<ul style="list-style-type: none">・呼吸数減少・心拍数減少・血圧低下・成長ホルモン増加・ストレスホルモン減少	<ul style="list-style-type: none">・テストステロン増加

1分間に120～140回のテンポを刻む音楽を使用すると、パフォーマンスへ良い影響を与えます。**音楽は力と興奮を高め、緊張や疲労を軽減する効果**があり、**リズム(ビート)は持久力を強化**するので、運動時に音楽を聞くことは重要です。ぜひ、体育の授業に音楽を取り入れてみてください。

