

音楽が超最大運動でのPerformance および血中物質に及ぼす影響

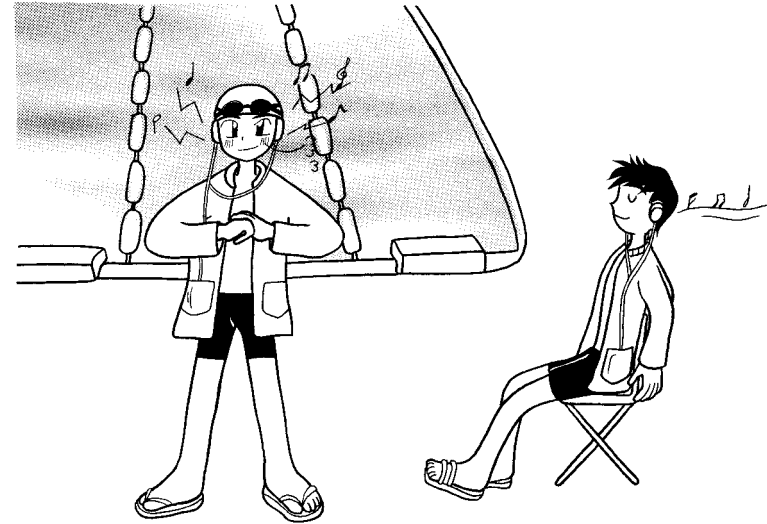
研究代表者 国立長寿医療研究センター 山本 貴子

オリンピックの高橋尚子選手がマラソン前に音楽を聴いていた風景は印象的でしたが、最も緊張する試合など運動直前に音楽を聴いてリラックスすれば、より高いパフォーマンスが期待できるのではないかと考えられます。では、音楽はどのようなものが適しているのでしょうか。ゆっくりのリズムが良いのか速いものが良いのか。

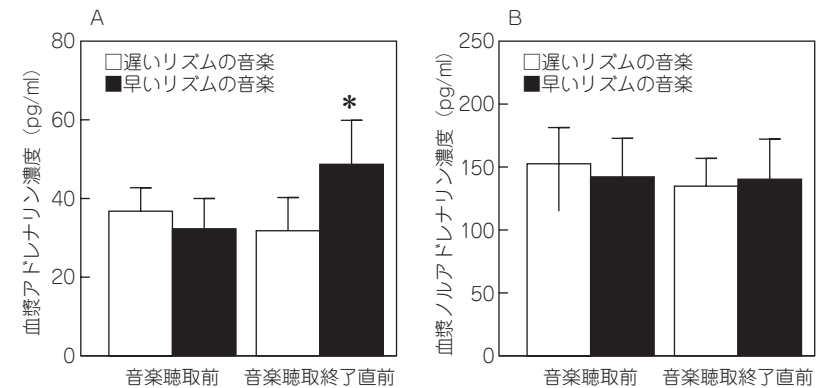
この研究では、6名の男子水泳選手を対象に、ゆっくりしたリズムのクラシックと速いリズムの映画音楽を聴かせ、その直後、自転車こぎをさせ、最大の運動負荷運動をさせています。音楽のリズムにより運動のパフォーマンスに差が表れるのか、また運動後の心拍数や血中乳酸、アンモニア、ホルモン（アドレナリン、ノルアドレナリン、コルチゾール）の変化はどうであったのか検討されました。

その結果、音楽のリズムの速さによりパフォーマンスや心拍数、乳酸、アンモニア、コルチゾールに差は認められませんでした。しかし、運動開始前にはゆっくりしたリズムの音楽の時ノルアドレナリン量が低下し、速いリズムの音楽ではアドレナリンが上昇しました。このことから、音楽のリズムにより、運動開始前の体内ストレ

スホルモンのレベルが変化し、パフォーマンスにも何らかの影響がある可能性も否定できません。



音楽のリズムがパフォーマンスに何らかの影響を与えるかもしれない



安静時における音楽聴取による血漿アドレナリン (A) およびノルアドレナリン (B) 濃度への影響 (平均値±標準誤差) *p < 0.05, 音楽聴取前との有意差