

♪北スポだより♪

令和2年11月1日発行

No.103 ヤマモト ツヨシ 山本 剛史

♪ 運動中に音楽を聴くことは良いこと、それとも悪いこと

音楽を聴くと眠くなったり、気持ち良くなったり、反対に悲しくなったり、興奮したりすることがあると思います。これは、気持ちの素になっている脳波や、体内のホルモンに代表される内分泌系に作用するからだと言われています。音楽の力って凄いですね。運動中においても音楽を聴きながら行うことが効果的だと言われています。モチベーションを上げるためや、長時間の有酸素運動を退屈なものにしないために聴いている人も多いのではないかと想像できます。

北地区スポーツセンターのトレーニングルームをはじめ、音楽を流しているジムやフィットネスクラブは多く、お客様の様子を見ていて自身で好きな音楽を聴けるように準備している方も大勢見受けられます。そこで、ふと「音楽が与える運動への影響はどのくらいなのだろうか」という疑問を抱きました。イメージでは**“音楽がプラスに作用している”**ように感じてはいるのですが、明確な根拠が欲しくなったので、今回は音楽が運動に与える影響と注意点についてレポートしていきます。

♪ 音楽が運動の苦痛を軽減させる

音楽には運動パフォーマンスを向上させることが確認されています。それは、「**人が感知できる情報には限界がある**」ので音楽によって聴覚を刺激することで**“運動中の苦痛が軽減”**されるためだと考えられています。運動中に音楽を聴くことによって、苦痛という信号に対して鈍感になれるので、運動が辛いという感覚が減少するのです。反対に、運動中に耳栓や目隠しによって情報を遮断すると運動中の苦痛が格段に増加することも明らかになっています。

これらのことから、運動中に音楽を聴くことは**「苦痛を紛らわせる」**という効果があると分かります。



♪ 音楽で筋肉の敵“コルチゾール”を抑制

運動（特に筋トレ）を行うと**“テストステロン”**と**“コルチゾール”**というホルモンの分泌が活発になります。このテストステロンは男性ホルモンの一種で、筋肉や骨の形成に作用したり闘争心を駆り立てたりするホルモンです。男性に比べると少ないですが女性の体内からも分泌されます。コルチゾールというホルモンは体にとっては必須のホルモンなのですが、これが増加しすぎるとテストステロンを抑制して筋肉を分解し、低体温や不妊など筋肉以外にもいろいろな障害を起こしてしまうホルモンなのです。このコルチゾールはハードなトレーニングになればなるほど分泌量が多くなるので、オーバーワークは禁物です。

音楽にはこの2つのホルモンを抑制するという効果が認められており、特にコルチゾールの抑制は顕著に現れます。テストステロンが低下するのは筋肉にとって良くないことですが、コルチゾールが増加してしまうことはさらに良くないことなので、音楽を聴きながらトレーニングを行ったほうが筋肉にとっては、結果プラスに働くということが言えます。

裏面へ続く→

♪ 初心者の場合、音楽がマイナスになる面もある

運動に慣れている方の場合、前述のとおり音楽がパフォーマンスの向上につながるのは確かです。しかし、初心者にとっては運動中に音楽を聴くことでパフォーマンスが落ちてしまうことがあります。これは、上記でも説明した「人が感知できる情報には限界がある」ということと大きく関係しています。運動に慣れている熟練者の場合、音楽によって「苦痛という情報を遮断する」というのはとても効果的なテクニックなのですが、初心者の場合では、「運動に慣れておらず、動作を確認しながら行わなければならない」という特徴がありますので「有益な情報まで遮断」してしまい、パフォーマンスが低下してしまう恐れがあります。

このことから、**“フォームを習得している運動”**には音楽がプラスに作用するが、**“フォームが安定していない運動”**の際にはマイナスに作用する可能性があるといえます。

♪ テンポ（リズム）などでの違い

運動中に聴く音楽のテンポ・リズムはとても重要です。知らず知らずのうちに**「音楽のテンポに運動を合わせてしまう」**傾向があるということが確認されていますので、ジョギングなどでは**「無意識のうちにペースを崩してしまう」**ということにならないように注意しましょう。

♪ テレビや動画は集中力が散漫になる

音楽には聴覚を刺激して**“運動中の苦痛を紛らわせる”**効果があります。しかし、テレビや動画を見ながらの運動は**“集中力が散漫になる”**恐れがありますので注意が必要です。音楽が運動中の苦痛を紛らわせるのは、「人が感知できる情報には限界がある」ことから聴覚を刺激することによって苦痛を感じにくくなるというものです。しかし、テレビや動画によって視覚と聴覚を同時に刺激することは、苦痛だけではなく**“運動に必要な感覚まで鈍感にしてしまう”**リスクがあるので注意が必要です。

♪ まとめ

- ♪ 音楽を聴きながら運動を行った方が効果的
- ♪ 慣れている運動であれば音楽がプラスに作用する
- ♪ 音楽は良いがテレビや動画などはマイナスになる可能性がある



このように、音楽を聴きながら運動を行うことが効果的だということがお分かり頂けたかと思います。運動中の音楽を賢く活用して、より良い運動をしてみてください。

※注 改正道路交通法施行により、悪質な自転車運転者に対し、安全講習の受講が義務付けられるようになりました。ここでいう「悪質」という行為の中には「イヤホンで音楽を聞きながら運転すること」なども含まれています。音楽を聴きながらスマホを操作しながらのながら運転は控えましょう。



最後までお読みいただき、ありがとうございました。

参考 URL

http://www.know-dt.com/TrainingARC/abtrain2/020_music.html