

# 集中力と音楽の関係について

保健班：上田瑞葵 久保葵  
竹田奈央 多田瑠璃子

## 1. はじめに

学校の自習室などでよく音楽を聞きながら勉強している人を見かけるので音楽が集中力に与える影響について調査してみようと思った。

## 2. 実験

(実験 1)

高津高校 2 年生 160 人に以下のようなアンケートを行った。

- ① 勉強をしているときに音楽を聴いていますか。
- ② どんなジャンルの曲を聴いていますか。

(実験 2)

静かな環境とざわつきのある環境の二つでさまざまなジャンルの音楽を聴きながら、数独（ペンシルパズル）を行い 1 分間あたりのまばたきの回数を調査。

集中力は瞬きの頻度によって測定できるといわれている。

(結果予想)

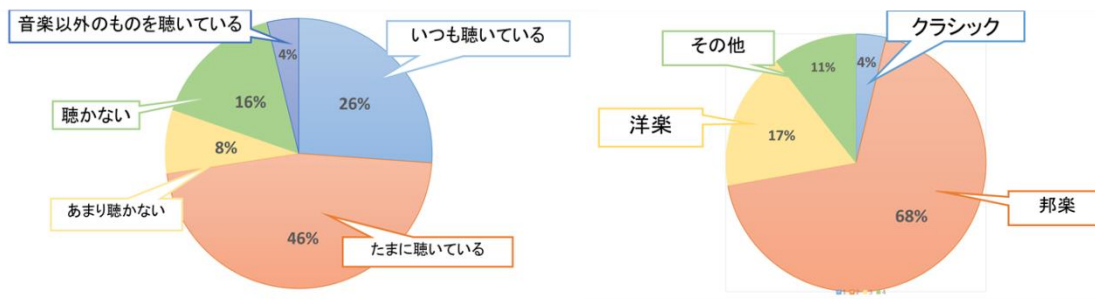
クラシックや自然音は集中力が上がる。

激しい音楽は集中力が下がる。

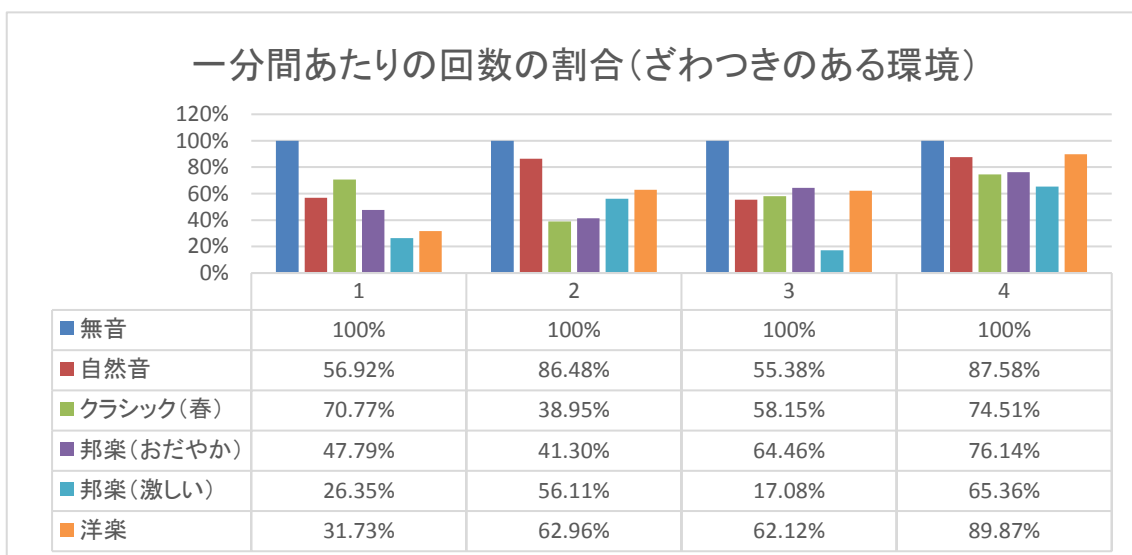
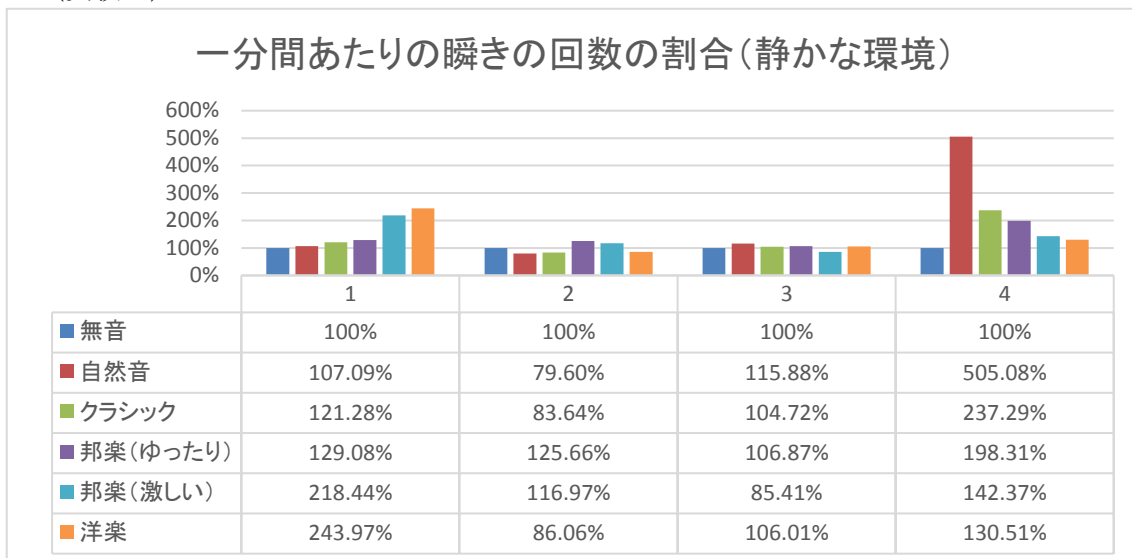
もともと静かな環境では無音のほうが音楽を聴くより集中できる

## 3. 結果

(実験 1) ①



(実験 2)



静かな環境では音楽を聴かないほうが集中している傾向にあった。

ざわつきのある環境では激しい方角を聴いているときに比較的集中している傾向にあった。

#### 4. まとめ

静かな環境では音楽を聴かないほうが集中できる。

ざわつきのある環境では音楽を聴くほうが集中できる。