

# 音楽と集中力

保健班：岸 若夏

## 1. はじめに

集中力を高める方法と言われていることは数多くある。周りの環境を整える、チョコレートをとる、ルーティンをつくるなど様々な方法を見つけたが、音楽においては「音楽を聴くと集中力が上がる」という意見のサイトもあれば、「音楽は勉強の邪魔になる」という意見のサイトもあった。実際に自習室などでイヤホンをつけて勉強している人も、何も聴かずに勉強している人もみかける。

勉強をする際、音楽を聴く場合と聴かない場合、どちらが最も集中できるのか気になったため、音楽と集中力の関係に着目した。この実験では、音楽の有無や種類が集中力に及ぼす影響を明らかにすることを目的とした。

## 2. 実験方法

被験者：高校生 8 名 実験場所：HR 教室 (放課後)

1 回 3 分ほどの簡単な文章問題を下記の 3 条件下で解かせ、テスト中の 1 分から 2 分の瞬きの数を計測した。条件は被験者ごとにランダムイズし、まばたきの数が少ない方がより集中しているとした。(小川ら (2015) J!NS HP および兜森ら (2015) より)

〈実験条件〉

- ① 邦楽をかけながら (歌詞あり) ② クラシックをかけながら ③ 音楽なし

## 3. 結果

音楽かけなかった場合のまばたきの数が最も少なく、邦楽をかけた場合が最もまばたきの数が多かった。

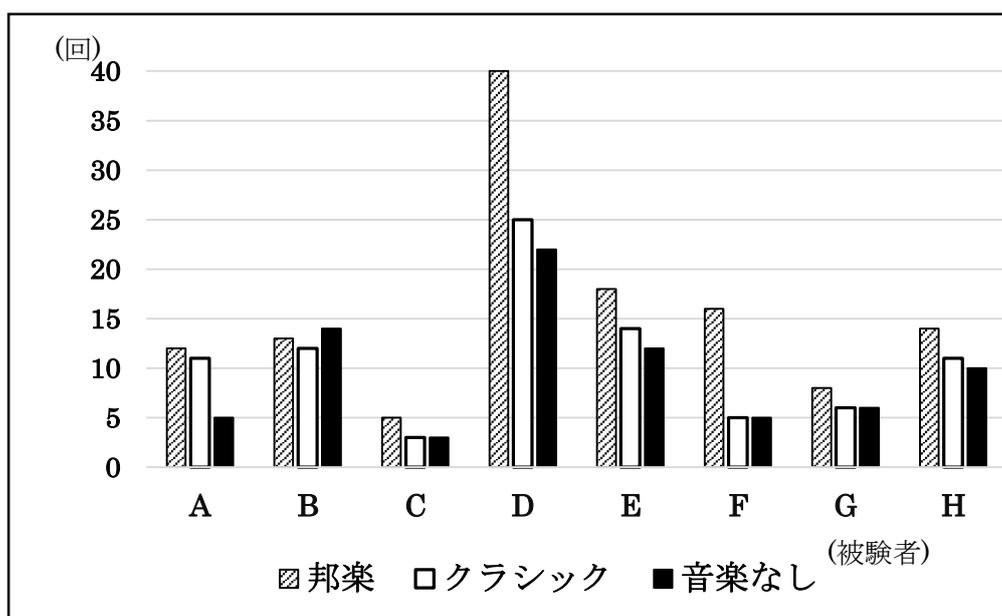


図 1) 1 分間のまばたきの数

#### 4. 考察

音楽をかけない場合が最も集中でき、邦楽をかけた場合が最も集中できなかった。邦楽をかけたとき集中力が低下した原因は歌詞があったからだと考えられる。辻村ら(2010)は言語情報が最も集中力を低下させると報告している。本実験で用いた邦楽は歌詞があったため、集中の妨げとなってしまったと考えられる。

クラシックは普段から聴いていないため、集中しづらかったと思われる。被験者は普段クラシックを聴かない生徒だった。島貫ら(2018)は不快音は環境音よりもクレペリン検査のスコアが低かったと報告している。クラシックが聴きなれないため、不快音と感じてしまい集中できなかったと考えられる。

本研究では邦楽を聴くと勉強に集中できないという結果になったが、大谷ら(2009)は好みの音楽聴取は活気の上昇・怒りの減少といった気分変化を惹起する、と発表している。さらに、廣畑ら(2006)は好みの音楽にはネガティブな気分をポジティブな気分へと活性化させる働きがある、と発表しており、音楽を推進する研究結果がある。歌詞のある邦楽でもやる気を出すために聴いたり、勉強を始める前のルーティンとして邦楽を聴いたりするのは、効果的かもしれない。

#### 参考文献

- 辻村壮平 上村佳奈子(2010) 教室内音環境が学習効率に及ぼす影響. 日本建築学会環境系論文集(75巻 653号)561-568.
- 小川ら(2015) メガネメーカー J!NS ホームページ
- 島貫陽平ら(2018) 音の種類の違いは集中力に影響するか. 北海道心理学研究(40巻)24.
- 廣畑智恵子ら(2006)音楽聴取が心身に及ぼす影響について. くらしき作陽大学・作陽短期大学研究紀要 39(1), 87-113,
- 大谷喜美江(2009)音楽を用いたリラクゼーションの効果と心身健康科学
- 兜森仁志ら(2015)web カメラを用いた瞬き検出による集中度評価. 情報処理学会第77回全国大会
- 菅千索 後藤順子(2008)計算および記憶課題に及ぼすBGMの影響について. 和歌山大学教育学部教育実践総合センター紀要 No.18