

## 香りによってあなたは最強に～嗅覚から上げるパフォーマンス～

保健班: 中元 景介、吉野 尚人、八木 鉄生、海田 魁飛

### Abstract

The experiment shows the effect of fragrance on athletic performance. Girls' performance improved with perfume, while boys' improved with curry and mint scents. Scent preference may have influenced the results, especially mint, which improves concentration. As a result, curry mint is considered effective.

### 要約

香りが運動パフォーマンスに与える影響を検証した。女子は香水で成績が向上し、男子はカレー、ミントの香りで向上した。香りの好みが影響した可能性があり、特にミントは集中力を高める。結果としてカレー、ミントは有効と考えられる。

### 1 はじめに

野球選手がバッターボックスに立つとき、自分の肩につけた香水の香りを嗅いでいたことから香りを嗅ぐことによってパフォーマンスが向上するのではないかと考えた。それがだれでも同様なのか確かめるために実験をする。その結果によって、香りとパフォーマンスの関係を明らかにする。

### 2 実験方法

被検体を集めて放課後に体力テスト(50メートル走・握力テスト・立ち幅跳び・反復横跳び)を香りを嗅ぐ前と嗅いだ後に行った

《実験1》

- ①男女6人ずつに体力テストを行った。
- ②体力テスト後に少し休憩して香水を嗅いでもらった。
- ③もう一度体力テストを行う。

《実験2》

- ①男子74人に最も運動に効果的な香りを調査した。(カレー・ミント・柑橘系が多かった)
- ②実験1では効果のなかった男子9人を3人ずつの3グループに分けて体力テストを行った。
- ③実験1と同様に休憩してカレー・ミント・柑橘系の香りを嗅いでもらった。
- ④もう一度体力テストを行う。

### 3 結果

《実験1》

女子に関しては、50メートル走・握力テスト・立ち幅跳びにおいて記録が伸びた。男子に関して、全種目において、記録の伸びは見られなかった。

《実験2》

柑橘系の香りを嗅いだ場合にはあまり記録の変化は見られなかった。一方で、カレー・ミントに関しては記録の伸びが見られた。

	50m走(秒)	香り後	反復横跳び(m)	香り後	立ち幅跳び(m)	香り後
カレー	8.46	7.46	60.3	63.0	190.0	196.7
みかん	8.30	7.90	57.6	56.0	195.0	194.3
ミント	8.50	7.77	68.6	72.6	216.7	221.7
	握力(kg)	香り後	*それぞれ記録の平均の香る前と後の推移です。			
	40.3	44.6				
	39.6	37.6				
	42.3	44.6				

#### 4 考察

まず、《実験1》より、男子には効果が現れずに女子に顕著に見られたことから、男女間には香りに好みに差があり、今回の実験で使用した香水の香りは、女子の好みの香りであり、そのため男子の記録には影響を与えなかったと考えられる。次に、《実験2》より、先行研究でも挙げられていた通り、ミントの香りは集中力を向上させ、パフォーマンスを向上させると考えられる。また、カレーが満腹時と空腹時に同等に効果があるかは特定できていない。

#### 5 まとめ

結果としては、カレー・ミントの香りはパフォーマンスの向上に良好な影響を与える。

#### 6 参考文献ならびに参考Webページ

<https://core.ac.uk/download/pdf/147578989.pdf>

[https://gb-i3z2.iss.netstar-inc.com/block.cgi?urldata=https%3A%2F%2Fwww.dior.com%2Fja\\_ip%2Fbeauty%2Fproducts%2F%25E3%2583%259F%25E3%2582%25B9-](https://gb-i3z2.iss.netstar-inc.com/block.cgi?urldata=https%3A%2F%2Fwww.dior.com%2Fja_ip%2Fbeauty%2Fproducts%2F%25E3%2583%259F%25E3%2582%25B9-)