

異なるテンポのメトロノーム音が
気分およびセルフペースの走パフォーマンスに及ぼす影響

辻森一希¹、田邊弘祐¹

¹ 帝京平成大学 人文社会学部

【トレーニング現場へのアイデア】音の有無やテンポを変化させても、運動前後の気分や運動中の快適度、セルフペースの走パフォーマンスには影響を及ぼさなかった。したがって、実践的な運動指導の場面では、750 m程度の距離をセルフペースで走る際、音の有無やテンポの変化(160から170 bpmの範囲)による影響を考慮する必要はないと考えられる。**【目的】**異なるテンポのメトロノーム音が運動前後の気分や運動中の快適度に加え、セルフペースの走パフォーマンスに及ぼす影響を探索的に検討することを目的とした。**【方法】**対象：健康な若年成人の男性6名(年齢：22.7±1.2歳)を対象とした。**実験の手順**：実験は、全3条件が実施された。音のない環境でランニングを行う「No-Tempo」条件、160 bpmまたは170 bpmのテンポでメトロノーム音が流れている環境でランニングを行う「160 bpm」および「170 bpm」条件を設定した。各条件間は9分間のウォッシュアウト時間設け、カウンターバランスデザインにて実施された。ランニングはセルフペースとし、「160 bpm」および「170 bpm」条件においては、メトロノーム音を意識しながら走るように指示した。**測定項目**：走パフォーマンスを評価するために、屋内で750 mを完走するまでの時間を計測した。運動前後にVisual Analog Scale (VAS)を用いた主観的評価を実施した。項目には「快適な気分」、「不快な気分」、「テンポの快適度」、「テンポの不快度」、「足の運びやすさ」、「時間の流れ」を設定した。**倫理**：本研究は、帝京平成大学における人対象研究倫理委員会の承認(承認番号：2023-062)を得て実施された。**統計分析**：3条件間における750 mの完走時間、運動中におけるテンポの快適度および不快度、足の運びやすさの比較には、一元配置分散分析を用いた。運動前後の快適および不快な気分、時間の流れに関しては、テンポの要因と測定したタイミングの要因を考慮した二元配置分散分析を実施した。全てのデータは、平均値±標準偏差で示した。結果の統計的有意水準については、危険率5%未満で判定した。**【結果】**運動前後の主観的評価では、全ての項目において有意な交互作用は認められなかった。また、運動中におけるテンポの快適度および不快度、足の運びやすさに関しても有意な差を確認することはできなかった。750 mを完走するまでにかかった時間の長さは、それぞれ「No-Tempo」条件で5.3±0.8分、「160 bpm」条件で5.3±1.0分、「170 bpm」条件で5.1±0.8分であり、走パフォーマンスの変化は認められなかった。**【考察】**Van Dyck et al. (2021)の報告では、「ランニングのリズムを音楽のテンポに合わせる」ように指示しても、テンポに同調できた対象者は約57.6%であったことが確認されている。本研究においてもメトロノーム音を意識しながら走るように指示したが、テンポに同調できなかった対象者が一定数存在していた可能性が考えられる。しかしながら、メトロノーム音に同調できていたか否かの確認はできていないため、推測の域を脱しない。