



第21回 無料楽習会

マANNERは これで変えよう！ リズムネタ

『リズムネタ』とは、手拍子や簡単な歌を使って行うシナプソロジーのネタです。
みんなで行うことで場の一体感や空気感をガラッと変えることができます！
今回は、わたしたち「つねまさ」が現場で行っている
リズムネタをちょっとだけ公開しちゃいます！



はかまた
まさえ

つねまつ
ともり



シナプソロジー
アドバンス教育トレーナー

恒松 伴典・袴田 雅江

リズムネタのいいところ

①一体感が出る

▶みんなで同じことができる。安心感が生まれる

②できなくても手を叩く・歌うことで楽しめる

▶何となくできている気分になれる。楽しさを創出する

③発声を促しやすい

▶歌うことで自発的な発声も期待できる

リズムや音楽を使用したときの作用

心理的作用

感情や記憶を思い出す、高揚、鎮静など。

生理的作用

脈拍、呼吸、血圧など体に直接影響を及ぼす。

社会的作用

一緒に歌ったり、手を叩くことで協調性や
一体感を生み、他人と関わりが持てる。

親和性の高い人はノリのいいリズムを
聞くだけで脳の実行機能が高まる

2022 年 5 月 17 日

報道関係者各位

国立大学法人筑波大学
学校法人東日本学園 北海道医療大学

ノリが良いリズムに親和性が高い人は リズムを聴くだけで脳の実行機能が高まる

ノリの良い音楽を聴くと、ヒトは楽しさや興奮が増し、リズムに合わせて思わず身体を揺らしてしまいます。リズムを聴いて身体を動かしたくなるこの感覚は、グルーヴ感と呼ばれています。

有酸素運動は、軽い強度であっても脳の前頭前野背外側部（DLPFC）を刺激し、その実行機能（注意・集中・判断など）を高めます。本研究チームは最近、運動に好きな音楽に合わせることでポジティブな気分が高まると、その効果が高まることを見いだしました。また、グルーヴ感は運動と相性が良いため、運動の楽しさや脳への有益性をより引き出せるのではないかと注目し、研究を続けてきました。

本研究では、グルーヴ感を引き起こすリズム（グルーヴリズム、GR）に対する親和性が高い人は、GRを聴くだけで、運動をせずとも前頭前野が刺激され、実行機能が高まることを見いだしました。

研究対象としたのは18～26歳の健康な男女51人です。グルーヴ感がもたらされやすいとされるドラム音楽をGRとして用い、前頭前野機能への効果を検証しました。その結果、対象者の中でもGRを聴いてグルーヴ感とポジティブな心理状態が共に大きく高まったグループでは、実行機能と左DLPFCの刺激効果が有意に高まることが分かりました。さらに、この効果は、被験者全体でみてもグルーヴ感とポジティブな心理状態が高まるほど大きくなる関係にありました。GRが前頭前野を刺激し実行機能を高める効果が明らかとなったのは、今回が初めてです。

運動を継続するのは至難の技です。我が国でも運動習慣者の割合は3割弱とされており、誰もが自然に取り組める運動プログラムの開発が急務となっています。本研究成果に基づき、グルーヴリズムに合わせた運動の効果検証を行うことで、脳機能の向上効果をより引き出す豊かな運動環境の提案につながることが期待されます。

コミュニケーション力の高い人や
周りと馴染む力が高い人は
ノリのいいリズムを聞くだけで脳の実行機能が高まる

マンネリにはリズムネタ♪

- みんなで同じことができ、指導者の指示に対する反応ができていなくても
歌う・手を叩く動作で社会的作用を生み出すことができる！
- 同じ動作を行うことで一体感が生まれ、教室の空気も変わり、
『またやりたい！』のきっかけにもなる！
- 歌うネタの場合は『せーの』と指導者が掛け声をかけると
参加者が自分たちのペースで行えるため
参加者ファーストになる



体験しよう！

恒松Ver.





体験しよう！

袴田Ver.

