

ウトウトタイムの音楽を変えよう

1. 研究の目的

ウトウトタイムをより有意義に過ごすことができるように、ウトウトタイムに適切な音楽を探求すること。

2. 研究の背景

ウトウトタイムのあとの授業が眠くなることが多く、その理由が音に関係があるのではないかと考えた。

3. 研究の検証方法

無音で10分寝たときの結果を基準にして、色々な種類の音楽を使って、1時間目から4時間目までの授業を受けたあとのウトウトタイムの時間に測定する。

実験装置1 LUUNAとは

睡眠中の脳波を測れるアイマスク
スマートフォンと連携すると音楽を流すことができ、脳波の情報を見ることができる

実験装置2 CondiViewとは

自律神経バランスを測定できる装置
パソコンに連帯して情報を見ることができる

4. 研究の手法

- ① 1時間目から4時間目までの授業を受ける。
- ② 「LUUNA」を頭に装着して音楽をかけて寝る。
- ③ 「CondiView」を使い自律神経バランスを測る。
- ④ 事前に測定した無音での睡眠の結果と比べる。

実験する音楽の種類

- ・音楽なし
- ・うとうとタイムの音楽
- ・ピアノ

etc...



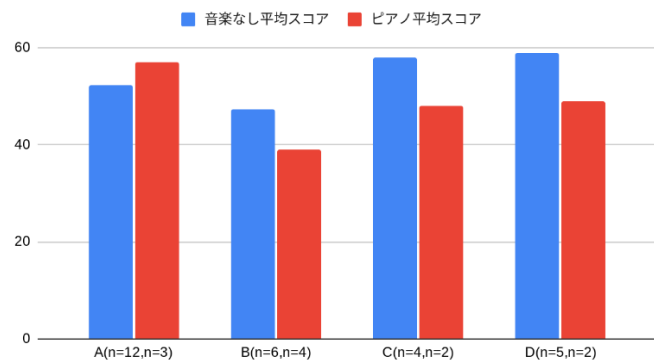
CondiView



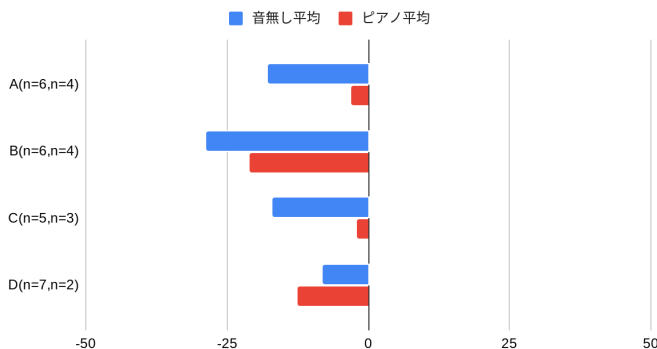
LUUNA

5. 結果

音楽なし平均スコア と ピアノ平均スコア



音無し平均 と ピアノ平均の自律神経バランス



6. 交感神経・副交感神経バランスとは



中央に数値が位置するほどバランスがとれている状態
(中央の数値は0, ±30以内がよい)

数値の意味

100に近いほど交感神経優位、
-100に近いほど副交感神経優位を意味する
交感神経40以上、副交感神経-40以上はアンバランスな状態

交感神経が高いとは

ストレスが高い状態、イライラ、怒っている状態、
集中している状態

副交感神経が高いとは

眠い状態、リラックス状態、癒やされている状態、だるい、
疲れてやる気のない時

7. 考察

現時点では、比較的音楽なしのほうが平均スコアが高くなっている。

自律神経バランスはマイナスにいくほどリラックスして眠い状態にあるので、音楽なしのほうが比較的十分仮眠を取れていることがわかる。

他の音楽については調査中