

## 自由研究素材

# ★声でパワーアップだ！★

声を出すことで 5%~6%程度、パワーアップするという研究があります。スポーツ

の場面で力を出す時に声を出すことで、こころの限界のスイッチがはずれて、体の限界

の100%近くまでパワーを出すことができる、または声が自分に返ってきて自分を勇気

づけてくれる、緊張をほぐしてくれるということも考えられています。映像では野球

のバッティングとピッチングで実験をしてみました、家の中や公園でも簡単にできる

研究を紹介しますので、ぜひ取り組んでみてください！

### 実験例

- ☆ ボールの遠投（声を出して投げる／声を出さないで投げる）
- ☆ たちはばとび（声をだしてとぶ／声を出さないでとぶ）
- ☆ すいちよくとび（声をだしてとぶ／声を出さないでとぶ）

### 条件例

- ☆ 声の大きさをかえる
- ☆ 声の高さ、低さをかえる
- ☆ 声の出し方をかえる（ワツ短く声を出す／ワ〜と長く声を出す）
- ☆ 声をかえる（「あいうえお」でどれがいちばん力をだせるのか？）

☆結果

名前	声	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	平均値
	なし						
	あり						
	なし						
	あり						
	なし						
	あり						
	なし						
	あり						
	なし						
	あり						

☆やってみた感想<sup>かんそう</sup>

声は、本当の練習<sup>れんしゅう</sup>の時にテストをしてみてください。ただし、ルールやマナーで声を出すことが禁止されていることもありますので、声を出す時には先生やお父さん、お母さんに相談<sup>そうだん</sup>をしてください。

制作：専修大学文学部ジャーナリズム学科 齋藤実ゼミナール

