・・・・令和7年4月メルマガ便り・・・・・ **ヱビス・ＩＳ**

▼△運動を習慣化できない、そんなときはぜひ「音楽を聴きながら」！△▼

運動が体にいいのはわかるけど、なかなか続かない…

このような方も多いのではないでしょうか。

アメリカでのデータ※になりますが、運動をはじめた人の50%が数か月以内にやめてしまうそうです。

※『Adherence to Physical Activity』（Rod K. Dishman、Janet Buckworth 著）これに対し、フィンランドでトップ10に入る主要大学の一つ、ユヴァスキュラ大学で音楽療法について研究しているアンドリュー・ダンソ氏が、「音楽を聴きながら運動するといい」とアドバイスしています。

ダンソ氏は、多くの人が運動を続けられない理由として、

・運動が楽しくない → 退屈に感じたり、苦痛に感じる

・運動がきつく感じる → 体力的に負担が大きく、続けるのがつらい

・モチベーションの低下 → 最初はやる気があっても、時間が経つと興味を失う

・成果がすぐに出ない → 努力しても体の変化がすぐに見えず、やる気を失うを挙げています。

そこでダンソ氏が運動習慣を身につけたい人にオススメしているのが、「音楽を聴きながら運動する」という方法です。

研究によると、音楽を聴きながら運動すると、運動が楽しく感じられ、努力感が軽減されることが分かっています。

具体的には、

・運動中の「努力している感」を最大10%軽減。そのため、同じ運動でも音楽を聴いていると「きつさ」が軽減する。

・テンポの速い音楽（120〜140 BPM）は持久力を向上。例えば、ランニングやサイクリングのペースが上がり、疲れを感じにくくなる。

・音楽を聴くことでドーパミン（幸福感を生む神経伝達物質）が分泌される。これにより、運動が楽しく感じられ、モチベーションが維持しやすくなる。

・音楽のリズムに合わせることで、自然と一定のペースで運動ができる。例えば、ランニングでは足の動きを音楽に合わせると、スムーズに走れるようになる。

ダンソ氏は、特に「ウォーキング」は大きな労力を必要とせず、人々が気持ちいいと感じられる程度の運動であるため、音楽を聴くことの恩恵が最も得られやすいものの一つと述べています。

イギリスのスポーツ運動専門家協会（BASES）が2024年に発表したステートメントでも、運動中にポジティブな感情を経験するかどうかが運動習慣の維持に重要であることが強調されています。

まとめますと—

運動を続けるのが難しい人の多くは、「つらい」「飽きる」「楽しくない」と感じています。音楽を活用することで、運動の楽しさが増し、努力感が軽減。

特に速いテンポの曲を選ぶと、持久力が向上し、モチベーションが維持しやすくなります。

つまり、「音楽を聴くこと＝運動を続けるための最強のサポート」！

ただし、音楽を聴きながら運動する際は、周囲の音が聞こえにくくなるため、安全面に十分注意してください。

音楽を上手に活用し、楽しく効果的な運動を続けていきましょう！

▼△自転車に乗る時はヘルメットを正しくかぶりましょう！△▼

春からの新生活で、自転車での通勤、通学をはじめる方もおられると思います。自転車乗車中の事故で致命傷になりやすい体の部位はどこかご存じですか？

死亡した人の「64%※」が「頭部」に致命傷を負っています。※過去５年間（2020～2024 年）の都内の自転車事故また、ヘルメットの非着用時は、着用時に比べて致死率が 1.8 倍高くなっています。

もしものときに頭を守るため、自転車に乗る時はヘルメットをかぶるようにしましょう。

■ヘルメットが頭を守るしくみ

衝撃を受けた時に、ヘルメットの「シェル（外側の硬いプラスチック）」や「ライナー（内側の発泡スチロール）」が、凹んだり壊れたりすることで衝撃を吸収します。

このため、ヘルメットをかぶることにより、頭へのダメージを軽減できます。

■着用するヘルメットのポイント

・自転車用の安全基準マークがあるものを選ぶ！

このような事例があります。

自転車でスピードが出過ぎてしまい、バランスを崩して転倒。野球のヘルメットをかぶっていたが脱げてしまい、地面に後頭部を打ち付けた。

色々なヘルメットがありますが、SG マーク、JCF マーク、CE マーク EN1078 など自転車用の安全基準マークがあるものを選びましょう。

・正しい着用方法で！

そして、自転車用ヘルメットでも正しく着用する必要があります。

例えば、バランスを崩して横転し、後部に乗っていた子供が左側頭部を打撲。ヘルメットをかぶっていたが固定が甘く後ろへずれたため、地面に頭をぶつけてしまったというケースがあります。

着用は、

・水平にかぶる

・耳のＶ字部分が耳たぶの下辺り

・あごひもの長さは指が１、２本入る程度の正しい着用方法で使用してください。

■自転車運転中のイヤホン使用

好きな音楽を聴きながらサイクリングをしたい…これは残念ながらやめておいてください。

条例に「安全な運転に必要な交通に関する音が聞こえない状態」での運転を禁止した規定が存在します。

これらの規定では、「安全な運転に必要な交通に関する音が聞こえない状態」をもたらす例として、イヤホンやヘッドホン、カーラジオなどを挙げています。

さらに、自転車の交通違反に対する規制を進める動きに伴い、2024 年５月に自転車の交通違反に対して交通反則切符（青切符）を交付する改正道路交通法が国会で成立しました。

改正法は、周知期間を経て、2026 年内に施行されます。

改正道路交通法で青切符の対象となる行為の中には、イヤホンを付けながらの運転行為も含まれます。

これにより、改正道路交通法の施行後は、自転車に乗りながらイヤホンを付けることも違法になると考えられます。

以上