音楽を聴くと
運動能力は上がる？



お気に入りの曲を聴くと，
運動にどんな変化があるのでしょうか？

**139研究の分析で
プラスの影響を報告！**

音楽が運動にもたらす，３つのポイント

01 気分が前向きに
運動をより楽しく
感じられる

02 きつさをを軽減
運動中の
疲労感が軽減

03 運動への効果
6分間の走行距離が
約10%増加した報告も

ポイント
「自分の好きな音楽」を取り入れてみよう！

※ 効果には個人差があり，競技や音楽の好みによって異なります．

参考文献：Terry PC, et al. Psychol Bull. 2020;146(2):91–117.
Niering M, et al. BMC Sports Sci Med Rehabil. 2026;18:44.
Jebabli N, et al. J Hum Kinet. 2022;82:123–133.

SCC Sport Cure Center

月刊キュア

令和8年11月90号

スポーツキュアセンター
横浜・健志台接骨院

HYPER FLUX

運動をした，そのあとに

脚も10分，ひと休み



10分　200円

利用についてはスタッフまで！

スポーツドクター相談会

キュアセンターでスポーツドクターに相談することができます．ケガでお悩みの方は，是非ご参加ください．今月は，以下の日程で実施する予定です．

11月　27日（金）17時～

11月の診療について

最新情報はこちらから！

◇日曜・祝日の診療について

《初診，再診の方》に限り，手技による施術を行います．

◇診療時間について

3日（火），23日（月）は祝日ですが，通常授業のため通常診療とさせていただきます．
15（日）は，公開講座「日体大ウォーキング」を実施いたします．

Follow Me!
SNS

Instagram，Facebook，LINEで様々な内容をアップいたしますので，是非フォローしてお待ちください！

横浜・健志台キャンパス　3号館1階
TEL：045-479-6262