

音楽のジャンルと運動ペースの関係

1 研究の目的・調べること

音楽のジャンルが運動時のペースに与える影響を調べる

2 準備するもの

費用の目安：0円

- スマホ（音楽再生・タイマー）
- イヤホン
- 記録用紙

3 実験・観察の手順

1. ジャンルの違う曲を3種類選ぶ（例：ロック・クラシック・無音）。
2. 安全な場所で走る距離（例：100m）を決める。
3. 同じ距離を、それぞれの条件で3回ずつ走ってタイムを測る。
4. 条件ごとに平均タイムを出して棒グラフにする。
5. 走る前後の心拍数も測ると、より深い考察ができる。

4 【結果】 — 実験のあとに記入

ここに結果の写真やグラフを貼る／表や数値を書きこむ

5 【考察・感想】 — 実験のあとに記入

わかったこと・感じたこと・次に調べてみたいことを書く