



音楽を聞きながらの勉強は集中できるの？

佐藤滯、原田悠平、薮田脩也

背景

音楽を聞きながら勉強をしていて、このような勉強法は集中力にどのように影響しているのか気になった。

目的

音楽を聞きながら勉強することで集中力はどのように変化するのか、また、音楽の種類は関係しているのかを調べる。

すでに分かっていること

- ・無音の状態より適度な大きさの音(環境音や話し声)などがある方が集中が途切れにくい。
- ・音楽を聴くことで作業効率は上がるが、暗記効率は下がる。

仮説

知っている曲より知らない曲やBGMの方が勉強中の集中力が上がるのではないか。

研究の方法

- (1) 脳波計をつけ、音楽を流す。(音量は統一)
 - (2) 漢検準一級の問題50問を5分間で暗記する。
 - (3) 問題の中から10問を出題する。
 - (4) 音楽を変えて1～3の手順を繰り返す。
- (1)～(4)を英検準一級レベルの単語でも行う。

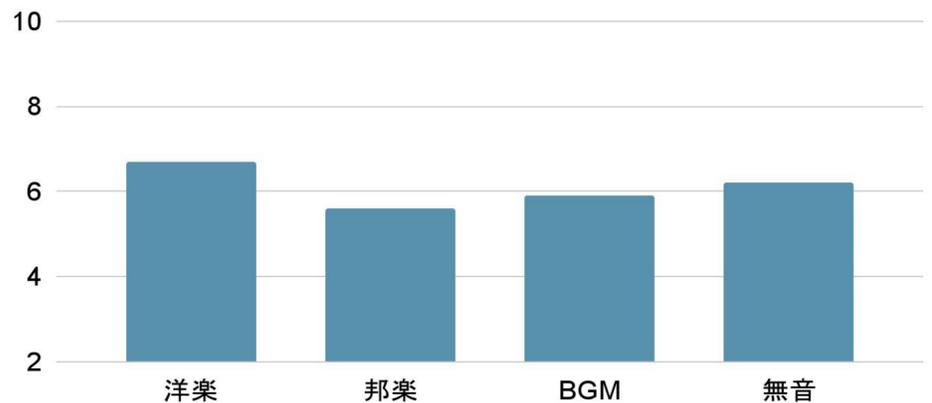
被験者: 20名(英語は10名)

音楽の種類

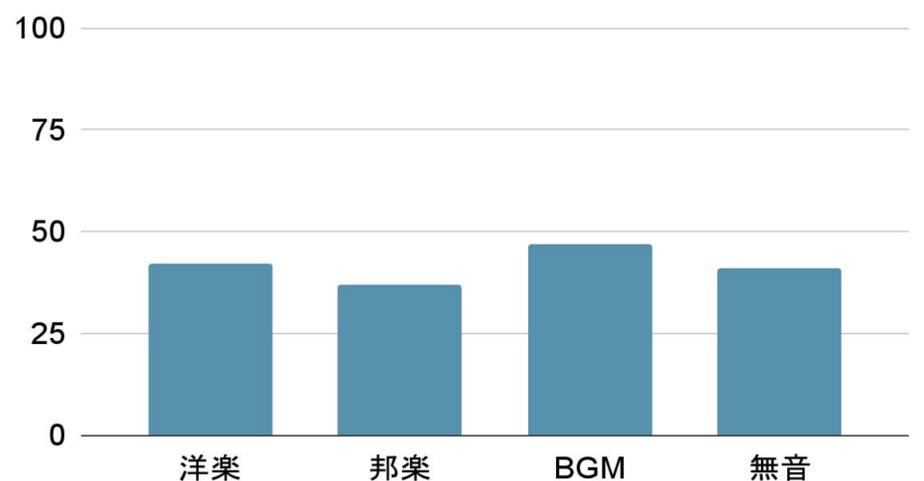
- ・洋楽(Castles Crumbling)
- ・邦楽(Pretender)
- ・勉強用、作業用BGM
- ・無音

結果

点数(平均)



集中力(平均)



結論

漢字の場合では...

- ・平均点数は洋楽が高く、邦楽が低かった。
- ・集中力はBGMが高く、邦楽が低かった。

英語の場合では...

- ・平均点は洋楽が高く、BGMが低かった。
- ・集中力はBGMが高く、邦楽が低かった。

考察

- ・聞いている音楽の言語と勉強している言語の関係性はほとんどないと思う。
- ・聞いている曲を知っているか知らないかが集中力と点数に大きく関係したと考える。
- ・音楽を聞きながら勉強するならば知らない曲またはBGMが適していると思う。

参考文献

勉強中に音楽を聞くのは問題ない？

<https://gakkenonair.gakken.jp>

勉強中の音楽で集中できる理由は？

<https://passing-notes.com>

今後の展望

- ・被験者を増やす。
- ・作業効率の場合どう変化するのか調べる。