

やまびこ選手権

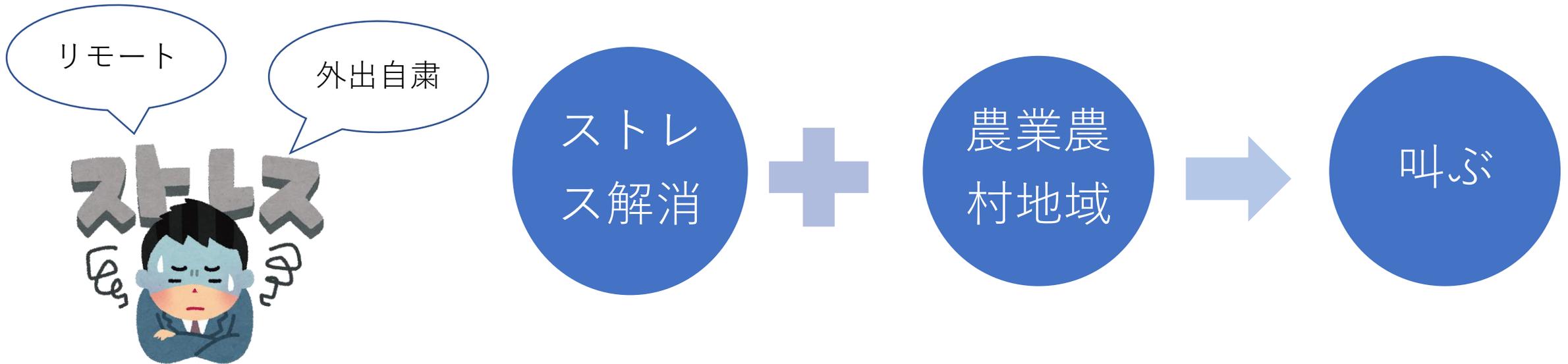
三重大学 3年小関伸哉 加藤沙耶香 篠崎彩乃

目次

- はじめに
- 概要
- 実験内容
- 大声で叫ぶことによる影響
- 森林滞在の影響
- まとめ

はじめに

- コロナ渦でストレスが以前よりも増した。
- ストレス解消と農業農村地域を結びつけられないかと考えた



概要

- 森林の中で叫び，マイクで測定する
- 叫ぶ部門や歌部門など様々な部門
- 叫んでいる様子をSNSで配信する

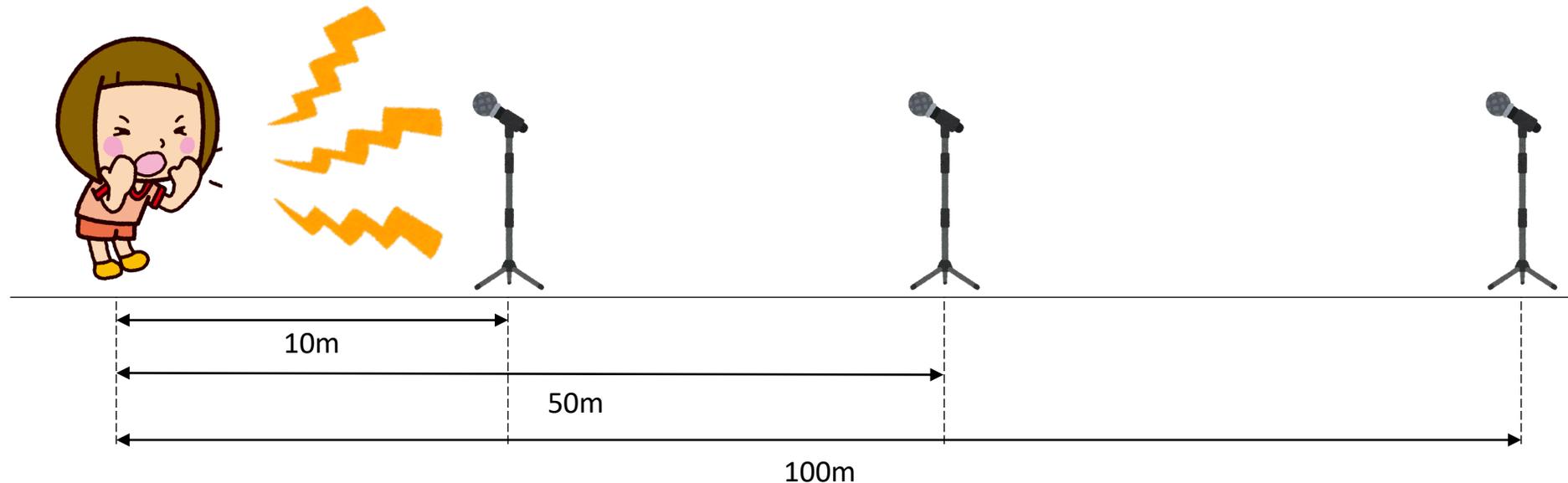
目的

- 大きな声を出すことによるストレス発散
- 獣害対策
- 森林浴による健康増進



実験

- 三重大大学の運動場とネットも電気も使えない三重大学演習林で実験を行った。
- マイクを10m、50m、100m地点に設置して3回叫んだ声を3回録音した。



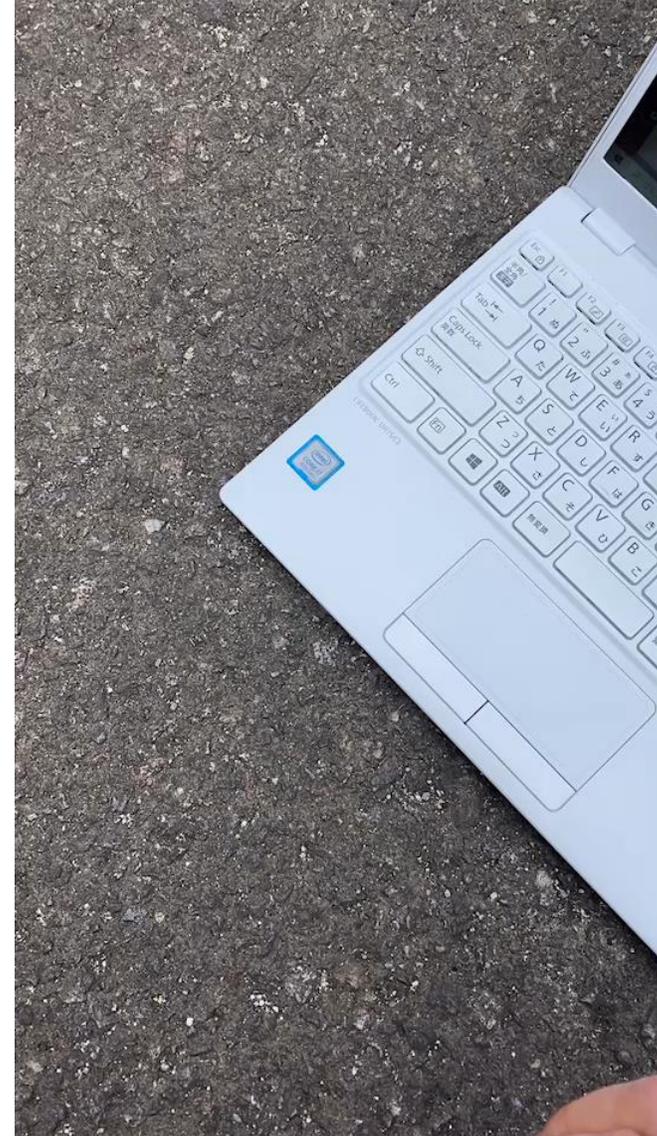
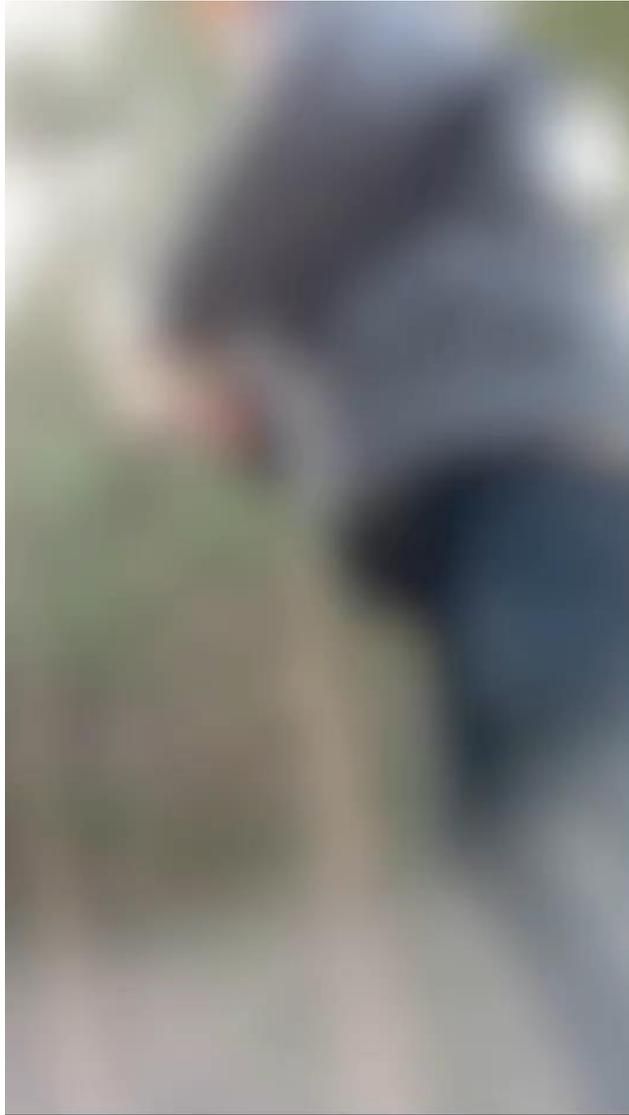
実験の様子 (運動場)



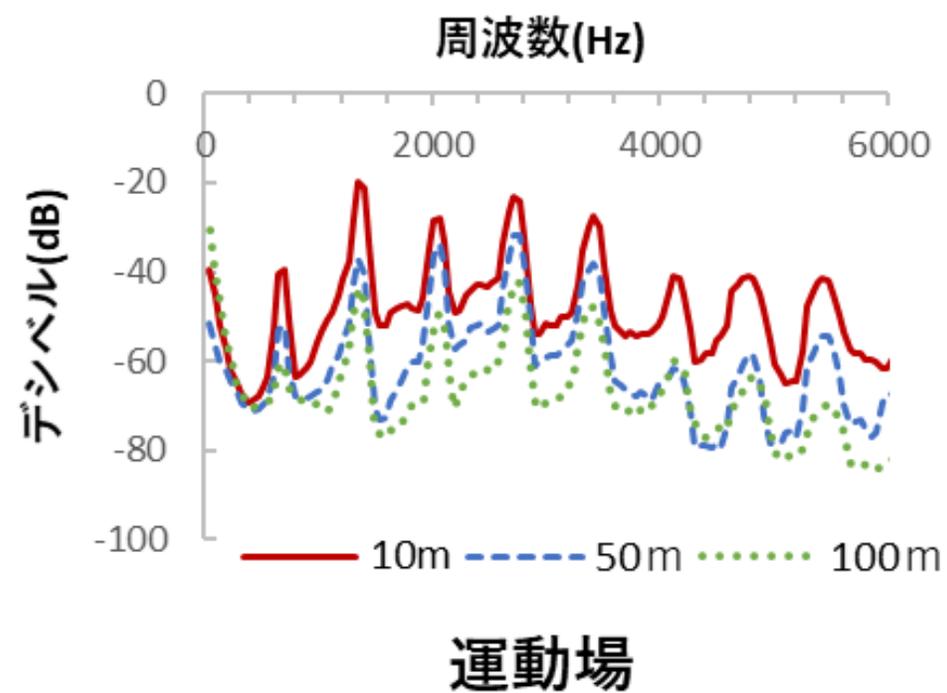
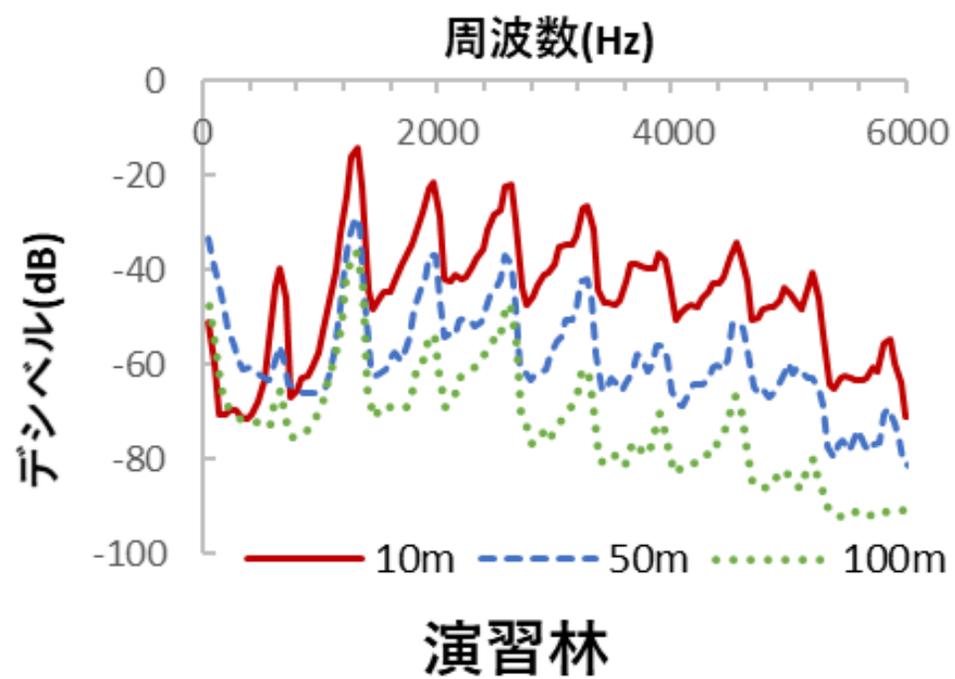
実験の様子(演習林)



実験の様子(演習林)



実験結果



実験結果

- 演習林は運動場に比べて音が遠くまで届きにくい。

10mから50m, 50mから100mにかけて、値の減少が運動場より演習林の方が大きい



叫ぶことでストレス発散

- 大声を出すことは笑いと同じ効果があり、さらに「やったー」「わっしょい」などのプラス思考の言葉を使うことで、NK細胞がより活性化され、余命が1~2ヶ月が3~4ヶ月に伸びる可能性がある。
- 大声を出すと、横隔膜を動かすことになる。横隔膜には自律神経が集まっているため、それに刺激を与えることができる。以上より、自律神経の乱れを整えることが期待できる。

引用：松本光正：笑い与健康 君子医者に近寄らず pp.115~118(2011)

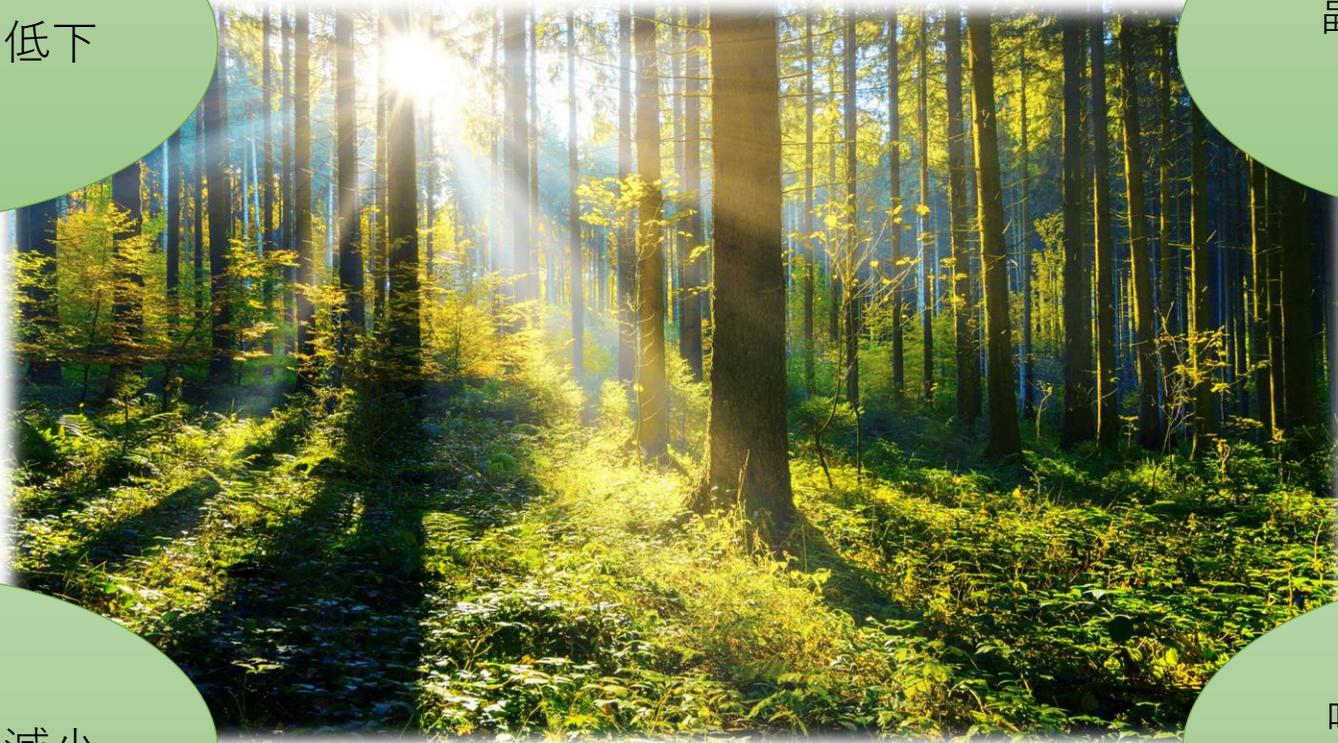
森林滞在のメリット

交感神経活動の低下

副交感神経活動の
上昇

血圧と心拍数の減少

唾液コルチゾール
濃度の低下





まとめ

- ・ 実験より森林では音が遠くまで届きにくい
→ 思いっきり叫ぶことができる。
- ・ 大声を出すことはストレス発散に効果がある
- ・ 森林環境への滞在は、血圧を下げたり、ストレスを和らげる効果がある。

やまびこ選手権は
人の迷惑にならずに、
健康増進に寄与することが
期待できる。