

パソコンで
もっと音楽を
楽しもう!

音楽は作業効率をあげる魔法!?

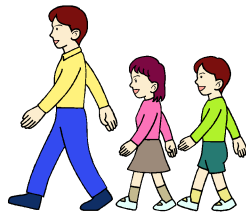
仕事、作業中に音楽をかける人も多いかと思います。テレビ、ラジオ、館内放送などもあり、始終音楽のなっている環境にあるといってもよいと思います。そんな中で、少なからず人間の体は音楽に影響を受けているはず。いったい、音楽のどんな要素が人体に影響しやすいのでしょうか?今回は、チョッとパソコンから離れ、音楽による作業効率のアップを考えてみたいと思います。

「音楽」ってナニ? 「騒音」「雑音」ってナニ?

耳から入ってくる情報のなかで、特定の要素が協調したものを、「音楽」として認識されるわけですが、その中で、音楽の3要素といわれるものが、「リズム」「メロディ」「ハーモニー」です。この3つの要素がそれぞれほどよくミックスされた物が心地よい「音楽」になります。反対にどれか1つでもバランスが悪くなると、人間はそれを「騒音」「雑音」と感じてしまうのです。

知らない間に「テンポ」をとる人間の不思議

人間は、一定の間隔を保ちながら聞こえてくる音があると、「拍」としてとらえ、「拍」が、強、弱、強、弱、と一定の周期で繰り返していれば、この周期を「拍子」として感じます。この「拍子」を説明する場合、よく例に挙げられるのは、「呼吸」だったり「歩行」だったりします。「呼吸」は、「吸って」「吐いて」の周期を一定間隔で無意識に繰り返しますし、「歩行」は、「左」「右」「左」「右」を繰り返します。



そんな「拍子」を体内を持った人間の身体は、一定の間隔を保ちながら聞こえてくる音が、強弱が全く同じものが繰り返している、強弱が一定の周期で繰り返していると思ってしまうのです。つまり、「拍子」を数えたくってしまうのです。

能動的に活動しているときは、拍が聞こえなくても、感じてしまうときがあります。時計の秒針にあわせて、10秒数を読み上げてみてください。「いーち」「にーい」「さーん」「しーい」...と読み上げてしまいませんか? 「いちっ」...「にっ」...「さんっ」...「しっ」...と歯切れよく読み上げてしまうと、なんとなく違和感がありませんでしょうか? 「いーち」「にーい」「さーん」「ん」「しーい」...と、言葉を2音節に分解し、一定間隔で繰り返してしまっています。



これは、「拍子」をとりたいがために、一秒という「拍」と「拍」の間に、無意識に「拍」を感じてしまい、強弱を自ら作り出しているのです。お風呂につきながら、日本語で10秒数えて見ましょう。やっぱり、「いーち」「にーい」「さーん」...と同じですね。「拍」を自分で発信するときも、強弱をつけてしまいます。

「拍子」をとってしまうのは、数をかぞえるように、意識的な行動だけではありません。呼吸や、心拍数は、無意識の行為ですが、「拍」が聞こえてくると、「呼吸」や、「心臓」も拍子を数えてしまうのです。

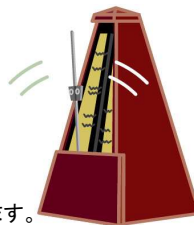
「リズム」は「テンポ」から

「リズム」を構成する要素の中に「テンポ」という概念があります。音楽として聞こえてくるもののほとんどは、強弱、長短が一定の間隔を保ちながら、連続しています。この一定の間隔に合わせて「1、2、3、4...」と手を打つと、これが「拍」になります。拍と次の拍の間隔を「テンポ」と言い、一分間にいくつ拍が打てるかで表現します。一分間に60回拍が打てるものを、テンポ「60」と表現します。心拍数などと同じですね。

「テンポ」で変わる「やる気」と「集中」

静かな部屋で、メトロノームを、テンポ「58」に合わせて鳴らし、目を瞑って横になって聞いていると、次第に呼吸が穏やかになり、心拍数も「58」に近くなってきます。

心拍数=60前後は、人間が一番落ち着いている状態のときに計測される数値だそうです。また、テンポ「58」は、「地球が持っている周期」に同期しているため安定するともいわれています。



音楽を聴きながら、最も「やる気になる」「集中できる状態になる」テンポは、「116」だと言われています。「58」のちょうど2倍ですね。これは、先程の「いーち」「にーい」「さーん」と拍を分解して感じてしまうことによく似ています。テンポが「116」の曲とは?ズバリ、「行進曲」です。拍子に合わせて歩きやすく作られた曲ですね。繰り返し同じ作業を行う時は、行進曲のようなアップテンポのBGMをかけると効率が上がりそうです。

切っても切れない「パソコンと音楽」音楽を楽しもう!!

「パソコンと音楽」と言えば、一昔前は一部の人たちだけの世界でしたが、今では多くの人たちが、パソコンでCDを聴いたり、お気に入り曲を集めたオリジナルCDを作成したり、パソコンを使って音楽を楽しんでいます。最近ではダウンロードサイトと携帯プレーヤーがパソコンと音楽をもっと親密にしています。1曲数百円でダウンロードして、パソコンから携帯プレーヤーに転送。いつでも音楽を楽しめます。仕事の息抜きや、BGMに、お気に入りの音楽を聴く事は、リラックスや作業効率を上げる事にも繋がります。みなさんも、パソコンで音楽をもっと楽しんで下さい。

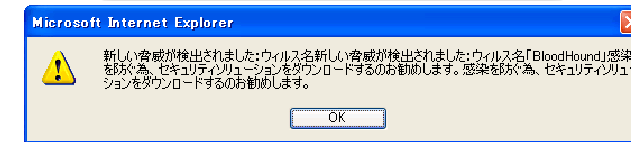
主な音楽ダウンロードサイトをご紹介しますので、ご参考にして下さい。
※ダウンロード、利用方法は各サイトでご確認ください。

オリコン	http://www.oricondd.com/	WMA形式	ATRAC形式
Mora	http://mora.jp/	---	ATRAC形式
OnGen	http://www.ongen.net/	WMA形式	---
マイサウンド	http://mysound.jp/	WMA形式	---

Windows98、Meよ、さらば・・・

マイクロソフトは、2006年7月11日でWindows98、Windows98 SE、WindowsMeのサポートを終了します。これまで何度かサポート終了の延期をしていますが、今回はサポートの延長はなさそうです。サポートが終了しても、Windows98やMeが起動しなくなる事はありませんが、メーカーがサポートを終了したという事で、これから新しく発売されるソフトの対応OSから除外される事が考えられます。と言う事は、ソフトメーカーのサポートも対象外となってしまう可能性があるのです。もっと深刻なのは、マイクロソフトのセキュリティを強化する更新ができなくなる事です。ウイルス対策ソフトでは、ウイルスの感染原因となるWindowsの不具合の修正まではできません。Windows98、Meをお使いの方は、WindowsXPにバージョンアップすることを考えなくてはならなくなったのです。

警告! 自作自演の押し売りソフト



この警告メッセージが出たら、要注意です。「X」をクリックしても「OK」をクリックしても右の画面に変わります。「『ブラックウォーム』」に感染される恐れがあります。あわせてWinAntiVirusPro2006やWinAntiSpyware2006をダウンロードしないで下さい。これらのソフトは有料です。インストールすると支払いを催促するポップアップが頻繁に出てきます。ウイルス対策の効果の有無は分かりませんが、ウイルス感染で脅しておいて、押し売りの様な売り方をしますので、信用できるソフトではないようです。



このバナー広告も要注意です。偽のウイルススキャンをしてウイルス対策ソフトを売りつけます。気を付けて下さい。(WinFixer)

開発室から

G. Wはいかがでしたか? 私は新しいデジカメを買ったので、友人とドライブに出かけました。帰りの「道の駅」で、撮った写真を確認していると、写真に黒い影が...? レンズにゴミも付いてないし? 帰ってパソコンで確認するとやっぱり全部の写真に影があります。すぐに購入店に行き、新品に交換してもらいましたが、ドライブで撮った写真はどうにもなりません。みなさんもデジカメを買ったら、まず白い紙などを撮って、画像の確認をする事をおすすめします。