

研究タイトル	<p>精油が高校生の運動パフォーマンスに与える影響</p> <p>スイートオレンジ精油は新体力テストにどのような影響を与えるか</p>
要旨	<p>本研究では、スイートオレンジ精油の吸入が高校生の握力と上体起こしの記録を高めるという仮説を立てた。被験者 21 名を対象に、無臭空間および精油空間で新体力テスト（握力、長座体前屈、立ち幅跳び、上体起こし、反復横跳び）を実施し、併せて二次元気分尺度、疲労感 VAS、主観評価（好き度、香りの強さ、集中度）を測定した。その結果、新体力テストの各項目において有意差は認められなかったが、握力では小から中程度の効果量が確認された。また、相関分析により、好き度と集中度に強い正の相関、香りの強さと集中度、好き度と香りの強さの間に中程度の正の相関が認められた。以上より、スイートオレンジ精油は運動能力を直接的に大きく向上させる効果は示さなかったものの、心理的要因を介して運動パフォーマンスに影響を及ぼす可能性が示唆された。</p>