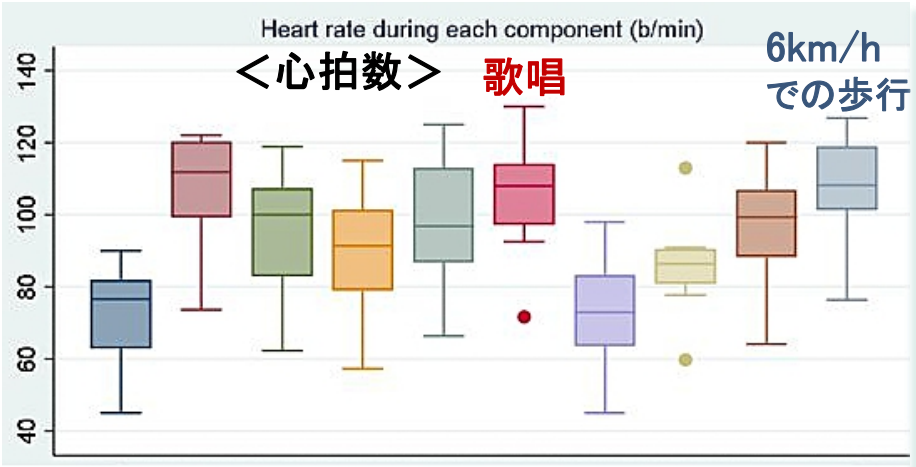
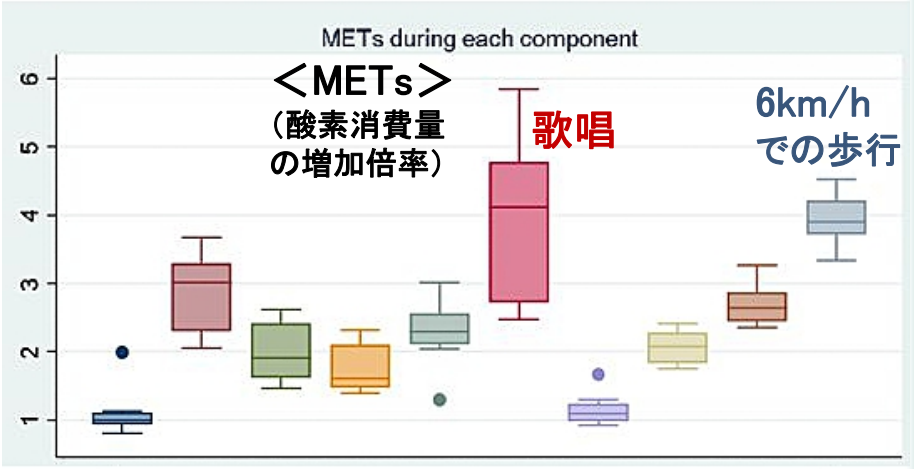
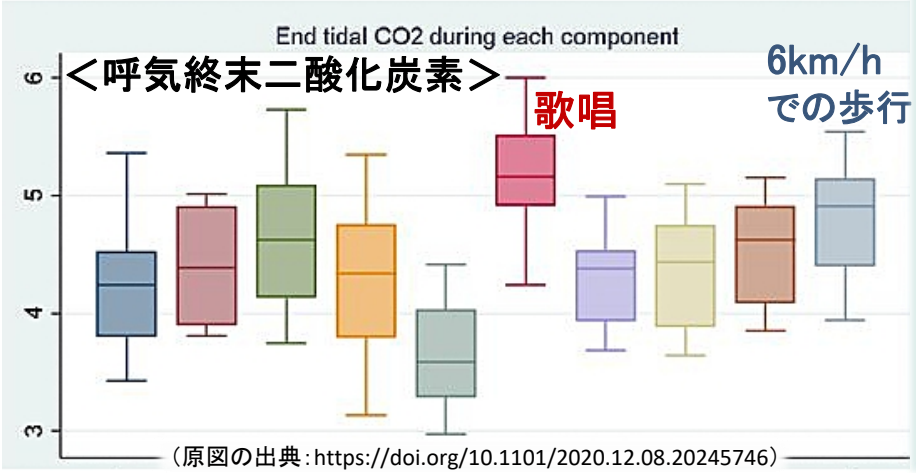
歌唱は人間を総合的に鍛え上げる

<作成：stnv基礎医学研究室>







（原図の出典：https://doi.org/10.1101/2020.12.08.20245746）

C1: Rest
C2: Physical Warm up
C3: Rhythm exercise
C4: Pitch exercise
C5: Vocal fricatives
C6: Singing
C7: Rest
C8: Walking 2km/hr
C9: Walking 4km/hr
C10: Walking 6km/hr

歌唱は、早歩き（時速6キロメートル）と同等以上の活動量になる

その他の恩恵

（原図の出典：Toronto Mendelssohn Choir）