

1 講師の先生とグーパーゲーム（導入）

午前中、眠くなったことがあるか？

眠っていれば午前中は目がぱっちりしてるはず。

今、眠い人はいる？5校時、今の時間は眠くなる時間。グーパーゲーム。（前に出した手はパー、もう一方の手は胸元でグーにするゲーム。（今度は反対にして実施）危ない時は思わずパーになる。グーで支えるのはドラえもん。アンパンマンだけ。体を動かして脳がリフレッシュ。



2 睡眠の大切さ…良い睡眠の効果と睡眠不足の悪影響



睡眠をしっかりとれば風邪をひきにくくなる。身体面で元気になる。良い睡眠をとることによって疲労を取り、前頭葉の働きがよくなる→感情・やる気・集中力に影響してくる。やる気が出てクヨクヨしなくなる。心に余裕が出てチャレンジしてみようと前向きになり、心にも余裕がでてくる。心も体も元気になる。

3 睡眠と健康

睡眠中に体で起きていること



レム睡眠＝浅い眠り 脳は起きていて、体は眠っている。

- ・ 筋肉の疲労回復
- ・ 脳を動かしているの、夢を見る。
- ・ 脳を動かして、**記憶の整理や定着**をしている。

※ 脳が動いているので、この時に起きると、すっきり起きられる。



ノンレム睡眠＝深い眠り 脳も体も眠っている。

- ・ **成長ホルモンなどホルモンの分泌**をしている。
- ・ **ストレスを消去**している。
- ・ 脳も体も眠っているが、寝返りなど体は動く。

※ 睡眠直後にあらわれる。

人は、睡眠中にレム睡眠とノンレム睡眠を 90 分間隔で4～5回繰り返す。



始めの深い眠りの時に成長ホルモンのたくさん出ます。

ただ寝ればいいというものではないこと。

最初の睡眠で深い眠りにつくと、成長ホルモンが分泌される。

『寝て最初の3時間が、大切な鍵となる。』

寝始めた90分のノンレム睡眠中に、1日の7～8割の成長ホルモンが分泌される。
(深い眠り)

睡眠のリズムが整うと・・・自律神経が整い、翌日のパフォーマンスに繋がる。
体調を整える

※ まずは、深い眠りにつくことが大切

4 睡眠と学力

睡眠時間 → 学力に影響

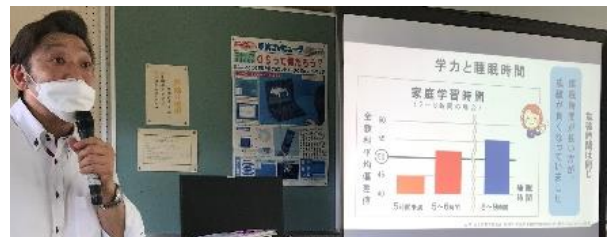
勉強のために睡眠を減らすは×

自分の最適な睡眠時間を確保しよう。勉強を睡眠を削るのはやめよう。

4当5落…4時間寝たら受験に合格し、5時間寝たら落ちる。(30年～前の話)

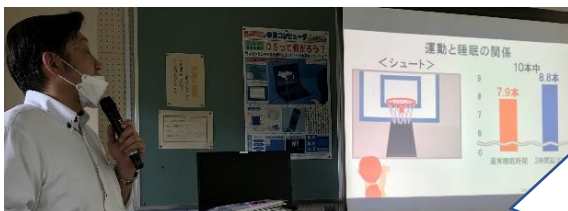
今は『5落6当』と言われる…5時間寝たら受験に落ち、6時間寝たら合格する。

※ それだけしっかり眠った方が、記憶の整理と定着がつくということが実証されている。



5 睡眠と技能

睡眠時間 → 運動能力＝技能に影響する。



練習量を変えずに睡眠時間を増やしたらどんなスポーツにも効果ある。バスケのシュート数、短距離走のタイムどちらにも効果があった。(アメリカの研究結果より) WBCで活躍した大谷選手が睡眠時間を十分に取ることで活躍していることから睡眠が運動能力＝技能に影響することがわかる。



良い睡眠の効果

- ①健康＝心身共に元気になる。
- ②学力＝勉強の効率が良くなる。
- ③技能＝上手くなる。

6 よい睡眠のための眠り方

お勧めの睡眠時間は何時間？目安は…

6～13才 → 9～11 時間

14～17才 → 8～10 時間

自分に必要な睡眠時間は、毎朝、元気に起きられる、午前中に眠くならないで集中力があることが目安。最適な睡眠時間はそれぞれ違う。

(1) 自分に必要な睡眠時間を確保しよう。

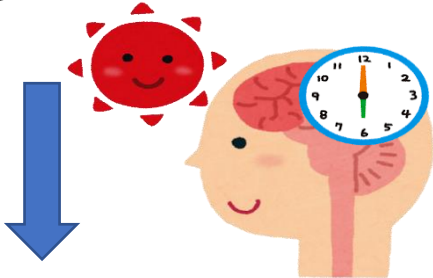
(2) 体内時計を意識しよう。

睡眠→人間にとって必要不可欠なもの。生物は、「夜行性」と「昼行性」に分けられる。人間は「夜に眠り、昼間に活動する」昼行性の動物。社会的時差ボケに注意が必要。

人間には、1日周期でリズムを刻む体内時計が備わっている。日中は、心と体を活動させ夜間は休息に切り替わる。体内時計→24時間より少し長め→朝に調整することが必要。

『私たちの体は体内時計にコントロールされている。』

① 朝陽を浴びる。



② 朝ご飯を食べる。

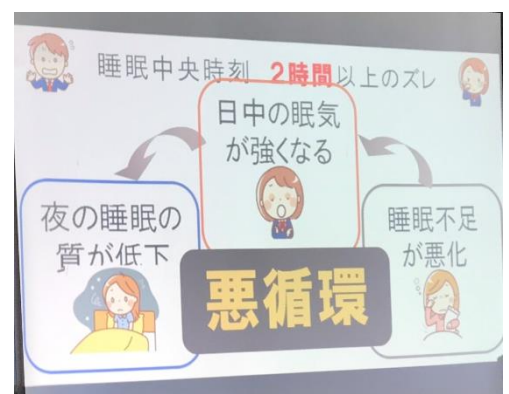
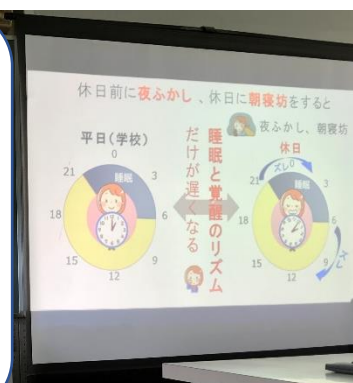


③ 体温の上昇



脳の親時計が動き始める→体の細胞の子時計が動き始める→1日の生活リズム

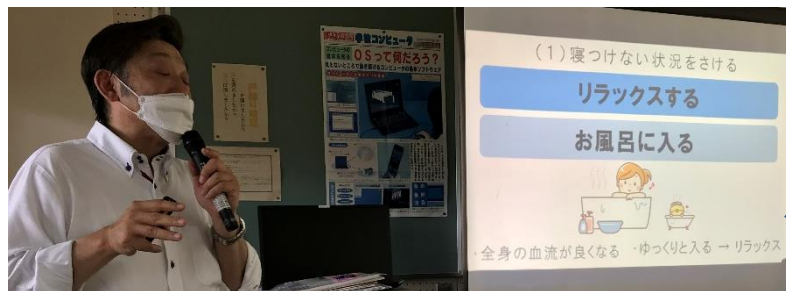
休日前の夜更かしと休日の朝寝坊により、睡眠と覚醒のリズムだけ遅くなり、2時間以上のずれが生まれる。



普通に生活している時に社会的時差ボケになってしまう。眠れず心の病気になる→悪循環

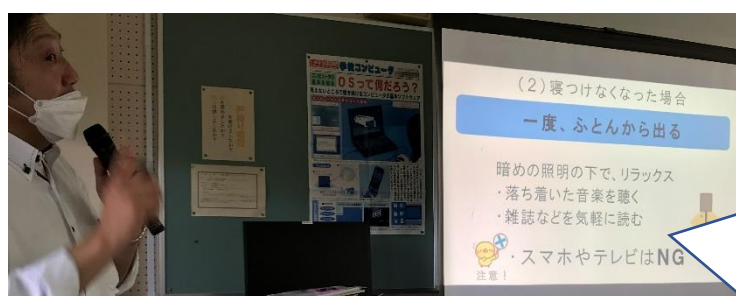
(3) 寝付けない時の対処法

寝付けない状況をさける。



考え事で眠れない時は、まずはリラックスする。→お風呂に入る。そうすることで全身の血流が良くなり、リラックスできる。

寝つけなかった場合の工夫を持っておく。



ふとんに入った後、寝つけなくなった場合は一度、ふとんから出る。(一度ふとんから出た方が理由はふとんの中が眠れない場所としないため) 暗めの照明の下でリラックス。落ち着いた音楽を聞いたり雑誌を読む。でも、スマホやTVは **NG!**

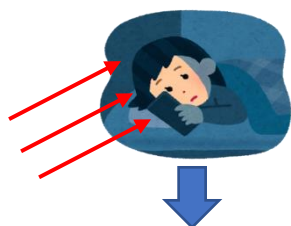


夜のメディア機器は **×**

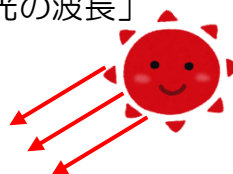
- ①脳が昼と間違え眠気を吹き飛ばす。
- ②脳がもっとやりたいと興奮→脳の覚醒→眠気を吹き飛ばす。
- ③メディアからの光の波長=ブルーライトが眠気を吹き飛ばす。

＜寝る前のテレビ、スマホ、PC、ゲームなどメディア機器がよくない理由＞

「メディアからの光の波長（ブルーライト）」＝「青空の光の波長」



光の波長が似ている



寝る寸前までスマホなどをみると、脳はブルーライトを浴びることで「今、昼間だ!」と判断し、睡眠ホルモンの分泌を止めてしまう。

スマホ、テレビ、PC、ゲーム

寝る1時間前にはやめること