



第 6 号
2016年 5月23日発行
名古屋高校3年学年会
<http://www.meigaku.ac.jp>
052-721-5276

○ 睡眠時間足りてますか？

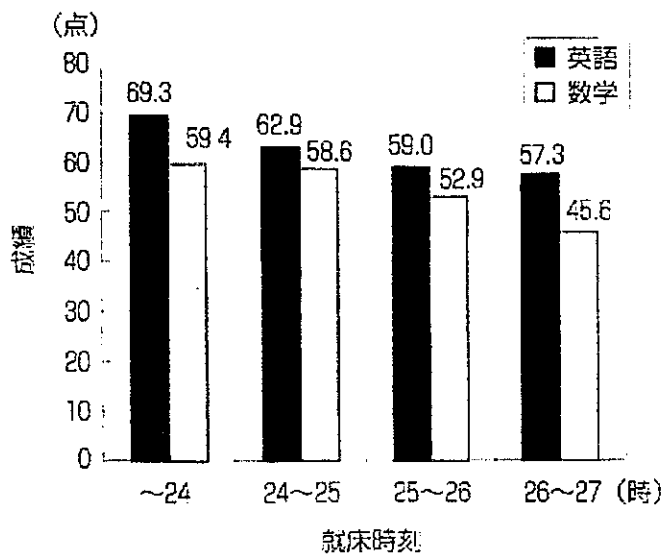
朝のHRでみなさんの様子を見てみると、とても良い表情の人と眠たそうで疲れが抜けていない表情の人がいます。高校3年になり、部活の大会や受験が近づく中で色々な焦りから睡眠時間を削って無理をしている人はいませんか。

寝ている時間はもったいない！と思って睡眠時間を削っても日中ずっと眠たくて集中できなければ全く意味がありませんよね。

そこで今回は睡眠時間と学習効果の科学的関係を紹介したいと思います。

そもそも、なぜ人間には睡眠が大切なのでしょう。睡眠を取ることなく、ずっと活動できたら生まれてから死ぬまでの活動時間がうんと伸びるから睡眠は必要ないのでは？と考える人もいます。

しかし、私たちは活動している間、ずっと何かを考えていますよね。つまり、脳はずっと休むことなく動いているのです。睡眠は、脳を休ませ、記憶を定着化させるためにあるのです。長時間活動していると様々な情報が入ってきます。運動を長時間すると体が疲れるように、脳も長時間活動し続けると疲れてしまいます。効率も下がり、記憶があいまいになります。起きている間、私たちは目を開け次々と情報を脳に送り続け



<http://nemuri-kurashi.jp/>より

ているので、情報を整理する時間を設けることが出来ません。そこで、目を閉じ眠ることで情報が遮断され、脳を休ませることができ、記憶が定着するのです。

左の表は、アメリカの高校生 3000 人の就寝時間と成績をまとめた棒グラフです。就寝時間が遅くなると成績が下がっているのがわかります。これは、脳がしっかり休めていないためであるそうです。

高校生に必要な睡眠時間は6時間半程度といわれています。睡眠不足になることなく、規則正しい生活リズムで過ごしましょう。

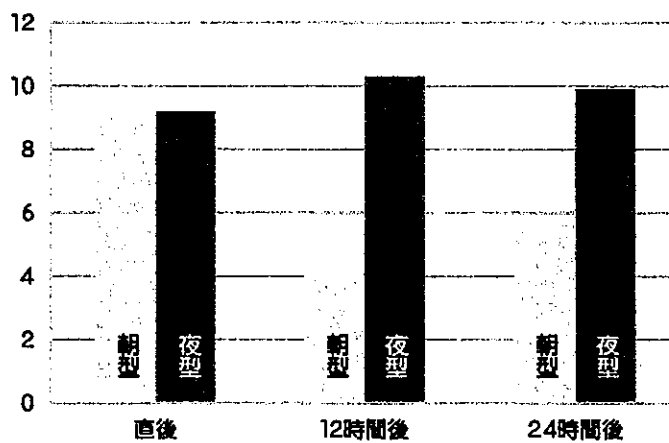
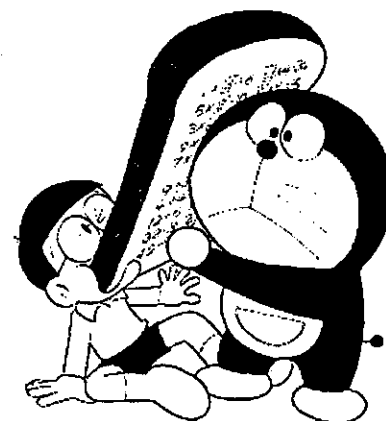
○ 寝る直前に記憶力が向上する！？

みなさんと話をしているとよく暗記できる良い方法はありませんか？と聞かれます。

ドラえもんなら、のび太くんポケットからアンキパンを出して食べさせてあげるのですが、残念ながら私にはアンキパンは出せないし、暗記が簡単にできる方法を知りません。

暗記力と睡眠に関するおもしろい実験結果があります。朝に暗記したグループ(朝型)と寝る1時間前に暗記したグループ(夜型)の2つのグループに小テストをした実験で2つのグループに暗記をした直前と12時間後、24時間後の実験結果が下の表です。

テストにアンキパン



<http://be-1kobetu.com/>より

表の縦軸は点数です。暗記した直後はグループ間で差がないものの、12時間後には大きな差がついています。これは寝ている間に記憶が定着するためといわれています。みなさんも英単語などの暗記を寝る1時間前に行ってみてはどうですか？ただし、夜更かしはいけませんよ・・・。

<今後の予定>

- 5月25日(水) A週
- 28日(土) 学校休業日
- 6月1日(水) B週・高校一斉朝礼
- 4日(土) 学校休業日
- 8日(水) A週
- 9日(木) 進研マーク模試(～10日(金)まで)
- 11日(土) 学校休業日
- 15日(水) 高校芸術鑑賞
- 22日(水) A週
- 27日(月) 午前授業
- 28日(火) 期末テスト(～7月1日(金)まで)