

# ほけんだより

令和7年度 睡眠と向き合う号  
石川県立小松工業高等学校

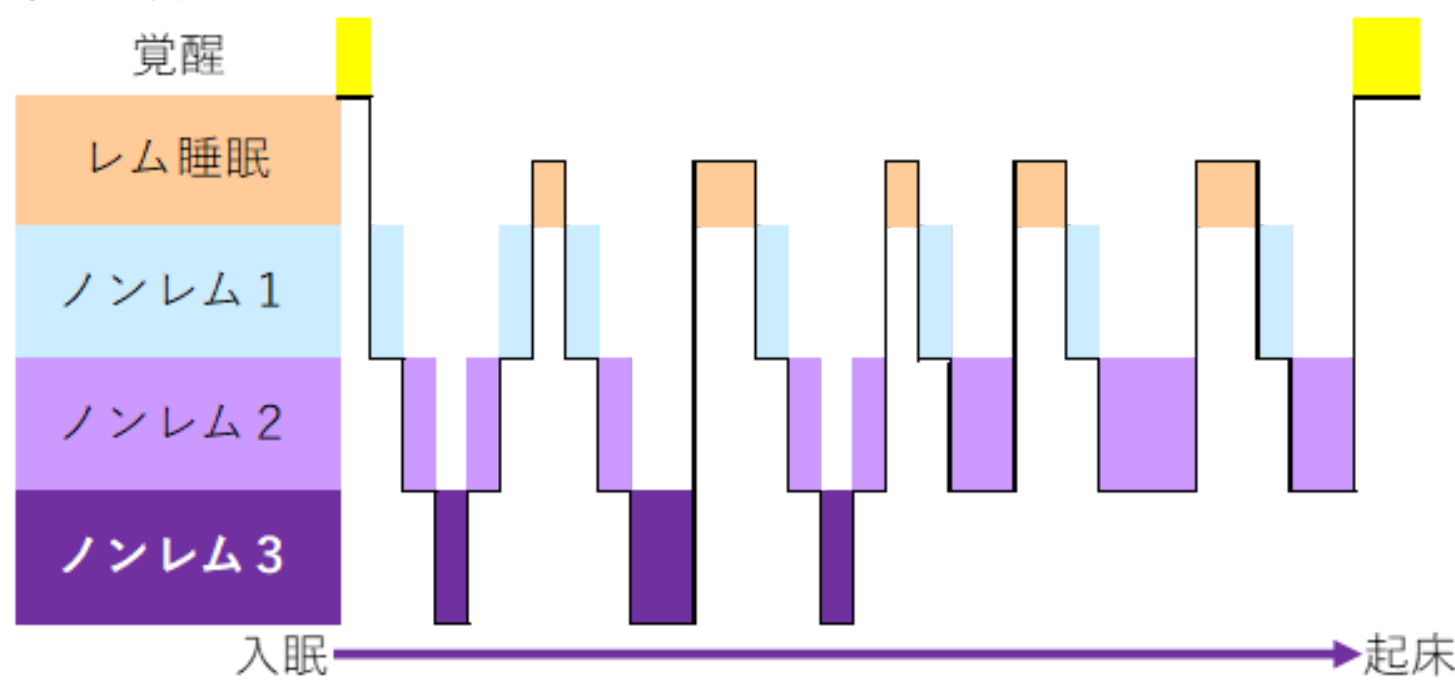
## SLEEP編

### 超一流の寝方をマネする

#### 大谷翔平も藤井聡太も10時間寝る

レム睡眠、ノンレム睡眠という言葉を知っていますか？ノンレム睡眠といって深い睡眠は成長に欠かせないことが以前から有名で、深い睡眠さえ取れば良いと考える人も少なくありません

しかし最近になって、「レム睡眠」「浅いノンレム睡眠」の働きが注目されるようになってきました



参考資料：eヘルスネット「眠りのメカニズム」

<b>レム睡眠</b>	身体は休息し脳は活発に動いている 意味記憶(学習したこと)の定着
<b>浅いノンレム睡眠</b>	手続き記憶定着 スポーツや楽器の動作
<b>深いノンレム睡眠</b>	成長ホルモン分泌 疲労回復 免疫・代謝強化

#### 寝ている間にバーチャルトレーニング

部活動などで習得したい技術がある場合には、しっかり練習して、  
そのあと意識的に長く寝るようにしてください

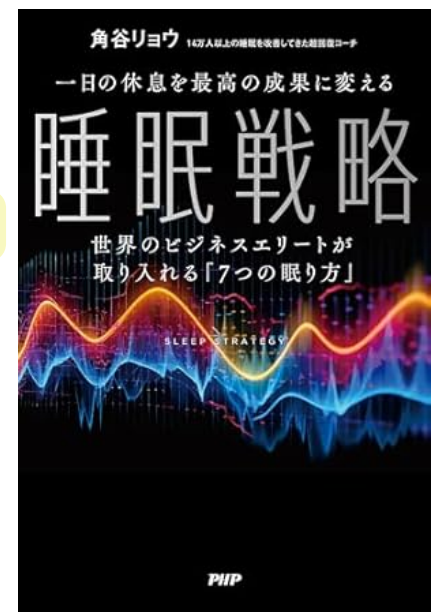
充実した夏休みを過ごせましたか？新学期は朝起きるのがつらいですね。

7月に実施した生活アンケートでは2/3の人が睡眠不足であることがわかりました

その睡眠不足、実はあなたのパフォーマンスの足をかなり引っ張っているかもしれないことがわかってきました

このほけんだよりでは、14万人以上の睡眠改善に関わってきたスリープコーチの角谷リョウ氏の著作

『一日の休息を  
最高の成果に変える睡眠戦略』などを参考にこま工生が取り入れたい長時間睡眠について解説します



### 問題に行き詰まったら昼寝

#### 10時間眠れない人は昼休みに寝る

2024年11月27日付学術誌『Journal of Sleep Research』で昼寝が問題解決能力を向上させる結果が報告されました

これは「レム睡眠」の効果です  
昼休みの15分間、目を閉じて静かに脳を休めることで、頭が整理されます  
資格試験などの昼休みは目を閉じて休むのが正解かも

### 寝る直前の気持ちも大事

#### 自分はできると言い聞かせて寝る

練習で追い込んで、その日はできなくても  
「ここまで俺はやった！」  
「自分には必ずできる」  
といういいイメージを持って寝るんや  
寝ることで身体と頭がつながって  
克服できることがある  
自分を信じられるくらい練習することが  
前提やけどな

