

# 睡眠と学習の関係

## ・探究テーマに関する説明

### ・テーマの背景

テストは寝て回復した状態のほうが点が取れるという人と、ぎりぎりまで詰め込んだほうがいいという人もいます。どちらがより正しいのか疑問に思った。

### ・テーマ設定の理由

私たちは三人とも寝ることが好きということと、それぞれに進路目標があるということから、より効率的な生活を指し『睡眠と学習の関係』というテーマを定めた。

### ・探究の目的

睡眠と学習の因果関係、勉強するにあたって最適な睡眠時間についての探究を通じて、好きな事と進路の両立をより高いレベルで達成する。

探究結果を発表し西高生への周知を計り、全体的な生活の効率化と学力の上昇を目指す

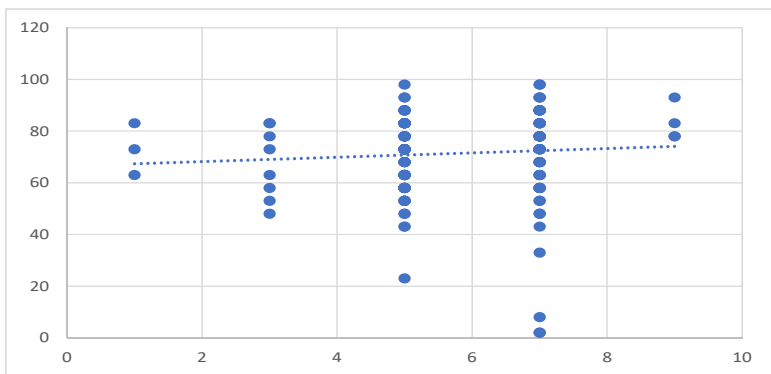
### ・SDGsとの関連

「4. 質の高い教育をみんなに」

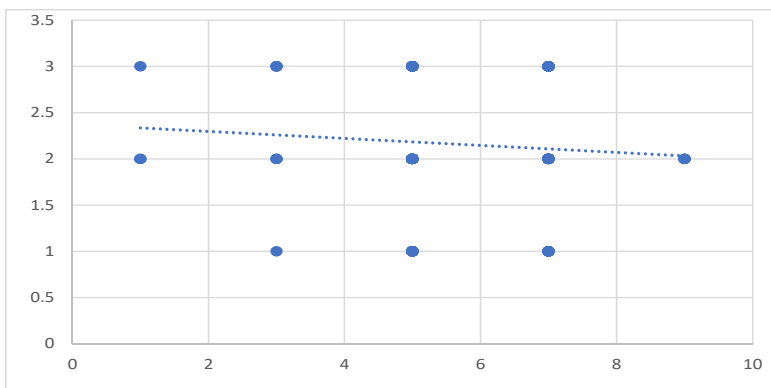
より高い質の学びを得る手段を発見し、共有する。

## ・アンケート結果

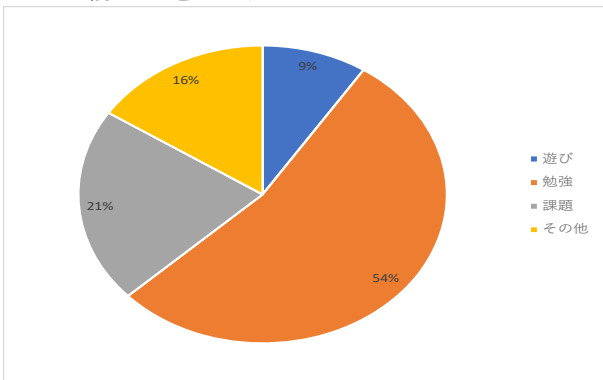
睡眠時間（横軸：時間）と平均点数の中央値（縦軸：点）



睡眠時間（横軸：時間）と手ごたえ（縦軸）



テスト前日の過ごし方



## ・プロジェクトの目標と計画

### ・評価基準

i) 信頼性のある学習に最適な睡眠時間を発見する  
評価の基準: 情報ソースの**信頼性の高さ**

ii) 発見した睡眠時間を実践するための睡眠法を提案する  
評価の基準: i) で示した基準に加え、効果を**わかりやすく伝えること**

### ・計画

1学期～夏休み 睡眠と学習についての資料集め  
2学期～冬休み 取材、アンケートの実施  
3学期 評価基準達成、まとめ

## ・プロジェクトの実施内容

11月2日 高知大学で原田教授のお話を伺った。

11月13日 アンケートを一年生に実施した。

1月上旬 睡眠法の実践

### 《結果》

### ・原田先生のお話より

牛乳を飲むことが睡眠に良い

朝日を浴びることで寝起きがよくなる

二度寝は悪ではない

早寝早起きといった伝統的な習慣は科学的にもよい

### ・アンケートより

西高校において睡眠時間と学力には相関関係がある

点数と手応えは必ずしも一致しない

西高生の**75%**は勉強に睡眠を左右される

### ・実践より

1位 朝牛乳を一杯飲む

2位 日光に当たる 3位 夜牛乳を飲む

## ・プロジェクトの成果・まとめ

- 睡眠と学習の間には正の相関関係がある
- 早寝早起きは学習効果を高める
- 西高校の約1割の人がテスト前日に遊んでいる
- 良い睡眠を得られることと昼間の集中力の関係を実感することはできなかった。

## ・今後の課題・展望

### ・課題

睡眠は多くの場合学習に**好影響を与える**ことは原田先生からのお話などからわかってきた。しかし、実際に何時間睡眠だと平均で何パーセント上がるといった具体的な数字は個人差もあり、出すことができなかった。同じく質の良い睡眠は集中力を高めるが、実体験として実感することはできなかった。

### ・展望

先述したとおり具体的な数字は示せなかったものの、睡眠と学習に正の相関関係があることは明白である。よってこの結果が今後の学生生活、学習習慣の効率の最大化において少なからず良い影響を与えられるのではないかと思う。

### ・参考文献

日本睡眠学会

佐藤 舜 2020 睡眠と学習の関係とは？効率的に勉強できる3つの秘訣

ぐっすりラボ 編集者不明 公開年不明 ついやってしまう「二度寝」が体に良くない理由

labo/article/002

TABI LABO編集部 2020 睡眠不足の危険性と効果的な改善方法

大家製薬 睡眠リズムラボ 公開年不明 最適な睡眠時間って何時間？

\* 参考文献はすべて2学期の資料集め時(10月下旬)に閲覧しました。

[www.jsnr.jp/list](http://www.jsnr.jp/list)

<https://studyhacker.net/sleep-study>

<https://www.shopjapan.co.jp/good-sleep-labo/article/002>

<https://tabi-labo.com/295160/sleep-time>

<https://www.Otsuka.co.jp/suimin/column02.html>