



スクールカウンセラーだより No.4

2021. 6. 29

スクールカウンセラー

<たくさん寝ると、運動能力があがる！！>

アメリカの大学での研究を紹介します。

大学のバスケットボール部員に、1 か月半、毎日 10 時間以上寝るようにしてもらいました。

測定項目	普段の睡眠	睡眠延長
282フィートダッシュ	16.2秒	15.5秒
フリースロー (10回中)	7.9回	8.8回
スリーポイントシュート (15回中)	10.2回	11.6回
練習中のやる気 (10点満点)	6.9	8.8
試合中のやる気 (10点満点)	7.8	8.8

すべて $p < 0.001$

結果をみると、

毎日長く寝ることで

足が速くなり

フリースローやスリーポイントシュートがより入るようになっています。

また、

練習中や試合中のやる気が出るようになったことがわかります。

(参考資料 スタンフォード式睡眠術・アスリート必見！大事な睡眠の話)

最近の研究では、

6 時間睡眠を 1 週間続けると、2 日徹夜と同じ状態になる・・・と報告されています。この状態で、良いパフォーマンスはできませんよね。



<中学生に必要な睡眠時間は、8～9時間！！>

8～9時間の睡眠時間を取っている中学生は「うつ状態（気分の落ち込み）」が少ないことが報告されています。

とはいえ、忙しい中学生。エネルギーを自分でコントロールするには、

「しっかり休んで！しっかり頑張る！」です。疲れているな、睡眠不足だな、と感じたら、とにかくたっぷり寝ましょう！

こうしたエネルギーをマネジメントする方法（自分の意志で自分自身を管理・調整する）は、これから先の人生でも役に立ちますよ。

<7月の来校日> 12:00～16:00

6日（火） 8日（木） 13日（火） 20日（火） 26日（月）