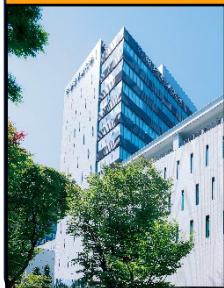


仮眠が日中のパフォーマンスおよび生体リズムに及ぼす影響



【中野キャンパス】人文社会学部 経営学科 トレーナー・スポーツ経営コース 講師

田邊 弘祐 Tanabe Kosuke

URL : [帝京平成大学 教員業績紹介ページ](#)

キーワード : 体力・運動能力・認知機能・眠気・社会的時差ボケ



研究の概要

SDGs 目標 3 : すべての人に健康と福祉を

SDGs 目標 4 : 質の高い教育をみんなに

①予防的な仮眠の効果検証

12 時間周期の生体リズムによる眠気に対する対策としての、予防的な仮眠の効果を検討するために、コントロール（安静座位）条件と、各仮眠（30、60、90 分）条件における、体力・運動能力および実行機能の諸測定値を比較した。

②運動後のリカバリーとしての仮眠の効果検証

午前中の有酸素運動後の回復としての仮眠が、体力・運動能力および実行機能に与える効果を明らかにするために、コントロール（安静座位）条件と、各仮眠（20、90 分）条件における、体力・運動能力および実行機能の諸測定値を比較検討した。

③学校現場での仮眠実践の効果検証

「子どもの睡眠・覚醒に関わる諸問題を改善させる方法として、学校現場での仮眠実践が有効であるか否か」を明らかにするために、3 つの仮説を検証する。

【仮説①】学校現場での短期的な仮眠実践は、午後の眠気を低減させ、実行機能を改善させる。

【仮説②】学校現場での長期的な仮眠実践は、午前・午後の眠気を低減させ、実行機能を改善させる。

【仮説③】学校現場での長期的な仮眠実践は、社会的時差ボケ〔平日と休日における睡眠・覚醒（就床・起床）リズムの乱れ〕を解消させる。

実学へのつながり・産業界や自治体へのアピールポイント・協力可能事項・協力希望事項

仮眠が日中のパフォーマンスを維持・向上させ、社会的時差ボケ〔平日と休日における睡眠・覚醒（就床・起床）リズムの乱れ〕の改善に有効な手立てであることを証明できれば、睡眠・覚醒に関わる諸問題を解決する方法として“仮眠をとる”ことが新たなパラダイム（概念）として普及していくことが期待される。本研究の成果は、老若男女問わず、「眠りが困難な時代」が到来したと言われる我が国の深刻な睡眠状況を打破するための新たな解決方策として、幅広く応用することが可能であり、社会全体の活力を創起することにも繋がるものと考えられる。また、以下のような活用が考えられる。

①日中のパフォーマンスを最大化させる方法としての活用が期待される。

②OECD 加盟諸国の中で最も睡眠時間が短い日本において、仮眠が睡眠に関わる諸問題解決の糸口となることが期待される。

知的財産・論文・学術発表など（詳細は右上 QR コードの教員紹介からご確認ください）

【論文】

「Effects of prophylactic naps on physical fitness/exercise ability and executive function in healthy young trained males」

【学会発表】

「昼休みに仮眠したいと思う高校生の特徴：基本属性および生活習慣との関連を調べる横断研究」

「高校生の仮眠意向を説明する睡眠・生活習慣の構造モデルの検討」