

学研・教科の研究

体育・保健体育ジャーナル

第 **23** 号
2024

Gakken



“本気モード”を引き出す眠り術
岡島 義

【WITH SPORTS 特別編】

松田力也さんインタビュー

(ラグビーワールドカップフランス大会日本代表/
埼玉パナソニックワイルドナイツ所属)

連載 ICT実践レシピ Vol.8

連載 体育・保健体育と日常をつなぐ 保健室ギャラリー 第7回

連載 WITH SPORTS 松田力也さん

“本気モード”を引き出す眠り術



東京家政大学人文学部心理カウンセリング学科准教授 **岡島 義**

1 安定した睡眠がもたらす“本気モード”

休日に寝だめして、平日の睡眠時間を削る—それが悪循環の始まりです。「朝、起きられずに学校・仕事を遅刻・欠席してしまう」「眠くて授業・仕事に寝てしまう」「帰宅してから、夕食までの間、居眠りをしてしまう」といった生活習慣の乱れによって、夜間の睡眠は不安定となり、なかなか睡眠習慣を立て直すことができなくなってしまいます。

安定した睡眠は私たちの生活を豊かにする上でとても重要な働きをしています。安定した睡眠によって、**1 記憶力の増加**、**2 注意・集中の増加**、**行動・感情制御**、**3 運動パフォーマンスの向上**、**4 学力アップ**など多くの効果をもたらす、“本気モード”を引き出すことができます。

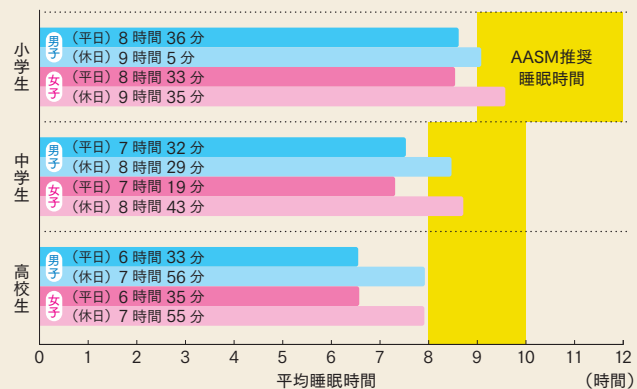
1 記憶力の増加：睡眠不足によって大きな影響を受けます。これまでの研究によって、①学習したことの定着は、睡眠後に顕著になること、②その日に学習したものは、その日の睡眠でしか定着しないこと、が明らかにされています。

2 注意・集中の増加、**行動・感情制御**：慢性的な睡眠不足は、注意力を低下させたり、多動性・衝動性を高めることも明らかにされています。不注意や多動性・衝動性は、注意欠如多動症(ADHD)の特徴といわれますが、慢性的な睡眠不足によっても同様の問題が見られます。

また、平日よりも休日の睡眠時間が2時間以上長い子どもは、そうでない子どもと比べて、安全な行動が少なく、喫煙、飲酒、薬物使用といったリスク行動が多いことが示されています¹⁾。また、睡眠不足はイライラ感、抑うつ気分、不安感を高めることも明らかにされていて、情緒不安定な状態をもたらします。米国睡眠学会(AASM)では、子どもの推奨睡眠時間を提唱していて、

小学生は9～12時間、中高生は8～10時間としていますが、図1を見ていただくとわかる通り、日本の小学生から高校生の睡眠時間のうち、推奨時間に到達するのは休日だけです²⁾。つまり、慢性的な睡眠不足といえるのでしょうか。40分の睡眠不足を解消するのに3週間かかるという研究もありますので、慢性的な睡眠不足による損失は大きいといえます。

図1 子どもの推奨睡眠時間と実際の睡眠時間



3 運動パフォーマンスの向上：部活動が始まると、夜遅くまで練習することが多くなります。誰もが「うまくなり」と思って必死に練習しますが、慢性的な睡眠不足の状態では、運動パフォーマンスが十分に発揮できないことがわかっています。スタンフォード大学のバスケットボール選手を対象に行ったユニークな研究があります³⁾。

①はじめに6～9時間の睡眠時間で2～4週間過ごしてもらい、次に②最低10時間の臥床時間を5～7週間、確保するように指示しました。すると、シュート(フリースロー、スリーポイントシュート)の成功率が9%も上昇したのです。

4 学力アップ：実際の学業成績に関しても、平日の睡眠不足とそれを取り戻すために休日の寝だめを繰り返す学生ほど、試験の成績が悪いことも示されていることから⁴⁾、徹夜して勉強したり、睡眠不足のまま勉強したりすることは、学習能力の低下につながるといえます。

2 快適に生活を送るための睡眠習慣

心身の不調による欠席・欠勤などを減らすためには、次のような方法が重要です。

1 普段通りの就床・起床時刻で生活する：休日の寝だめを少なくするためには、平日の睡眠時間を30分でも1時間でも多く確保する必要があります。学校や仕事がある日の就床・起床時刻を大幅に超えない程度、目安としては2時間以上遅くならないようにしましょう。

2 脳を興奮させるNGツールを避ける：

● **スマホやパソコン**：スマホは光の影響というよりは、その内容(チャット・メール、ネット動画・ゲーム、SNSなど)に問題があると考えられています。

● **チャット・メール**：通知が来ると受動的に見てしまいますね。内容がうれしかったり、驚いたり、イライラしたりと、かなり心が動揺します。また、「心配ごと」につながる可能性もあります。

● **ネット動画・ゲーム**：たいていは興味のある内容を見てしまうため、脳が興奮してしまいます。

● **SNS**：充実した生活を送っている人と自分の生活を比べて落ち込んだり、好きなタレントの投稿に夢中になったりと、興奮と動揺の温床です。

● **心配ごと**：明日のスケジュールを考えたり、他人から言われたことにあれこれ悩んだりすることは、覚醒のための栄養ドリンクのようなものです。しかも、最悪なことに、それが習慣化すると、横になると考え始めてしまうという自動化現象に陥ります。

● **時計**：「今何時か確認する」という当たり前の動作ですが、時間を確認することで、「起床時刻まであと何時間しかない!」と焦りを生んでしまいます。これが覚醒度を上げることにつながります。

● **本やテレビ番組の内容**：本の中でも小説のように次が気になるジャンルは目が冴えてしまうこともあります。近年のテレビはLEDが使用されていますが、近距離で見るとLEDではないので、やはり内容のほうが問題になります。心を動揺させる内容(例えば、スポーツ観戦、悲惨なニュース)には注意が必要です。

● **パソコンのディスプレイや白色の蛍光灯(LED電球も含む)**：そろそろ寝ようと思っても、目から取り込んだ高い色温度の光によって、寝つきが悪くなります。寝つきが悪くなることによって「心配ごと」が浮かんできたり(「眠

れなかったらどうしよう)、眠れないからとスマホやパソコンをいじり始めるきっかけにつながります。

3 脳を興奮させるNGワードを避ける：上記に挙げた「NGツール」は、使い方によっては寝つきを良くするものもあります。例えば、心配ごとが頭から離れない場合、何度も見たことのある映画や動画を見ることで、心配ごとから気がそれて眠りにつける場合があります。そのため、NGツールを使う場合に、NGワードが付随していないかも要チェックです。NGワードは次の通りです。覚え方は「青い国家(あおいこっか)」です。青一色の国はブルーライトの影響で眠れなさそうですね。

〈NGワード〉

- あ 焦り(例:早く寝なくちゃ)
- こ 興奮(例:おもしろい!)
- お 驚き(例:えっ!?)
- つ つらい(例:もう嫌だ)
- い 怒り(例:腹立つ!)
- か 感動(例:すごい!)

4 就寝1時間前には穏やかモードに：NGツールやNGワードを理解した上で、スムーズな入眠、快適な睡眠のために、就寝1時間前には、穏やかモードになれるような対策を立てましょう。

まずは、光によって覚醒度が上がらないよう、部屋明かりを暖色としましょう。可能であれば家全体、難しければ自室から始めましょう。間接照明やろうそくの灯りは効果的です。ブルーライトをカットするメガネなどの使用もお勧めです。次に、NGツールの中で、NGワードが付随するようなものはないかチェックしましょう。例えば、スマホをいつも見てしまう場合は、アプリの通知機能をオフに設定したり、スクリーンタイム、おやすみモードなどを利用するのがお勧めです。

一方、起床時にしっかりと目を覚まして覚醒度を高めるために、朝30分程度の日光浴(特に、顔に浴びるのが効果的)、そして、朝ご飯をしっかり食べましょう。これによって、体内時計が整います。日本は睡眠不足ナンバーワンの国です。小さい頃からの睡眠不足によって、本来持っている能力が発揮できていないといえます。睡眠中心の生活に切り替えて“本気モード”を体感しましょう。

● 引用・参考文献

- 1) O'Brien EM, et al: Behavioral Sleep Medicine 3, 113-133, 2005.
- 2) 中村 豊(編著)『生徒指導提要』の現在を確認する理解する 学事出版, pp.114-121.
- 3) Mah CD. Sleep, 34, 943-950, 2011.
- 4) Haraszti, RÁ et al: Chronobiology International, 31, 603-612, 2014.

松田力也さん インタビュー

(ラグビーワールドカップフランス大会日本代表/
埼玉パナソニックワイルドナイツ所属)

WITH SPORTS (本誌 p.8) に登場の松田力也さん。ラグビーワールドカップ(以下、W杯)フランス大会の振り返りのほか、ラグビーや恩師から教わったこと、教育現場への想いなどについて真摯に語っていただきました。今号は特別に、WITH SPORTS 本編に入りきらなかった内容を、一問一答でお届けします!



Q1 W杯でプレースキックを蹴るとき、どのような心境でしたか?

自分のキックをすることだけを考えていました。とくに、初戦のチリ戦の1本目が一番集中していました。外せば悪い流れになるかもしれない場面で、無心で蹴ればキックは成功する、ということを証明できたのが大きかったです。そして、ここでその感覚をつかめたので、波に乗っていけました。サモア戦で1本失敗してしまった次のキックも、きつい時間帯かつ厳しい角度と距離でしたが、集中力は維持できていたので、決め切ることができました。

Q2 学校教育で注目されるレジリエンスですが、松田選手はW杯直前でのけがという逆境を乗り越えました。どのような経験になりましたか?

けがをした左脚はキックを蹴る際の軸足。今までにない大けがだった分、自分と身体に向き合うよい時間になったと思います。佐藤トレーナーのおかげで、以前よりもさらに細かく、自分の身体を知ることができ、どうしたらけがをするのかもわかったからです。今思うと、けがをしてよかったなと思いますが、本当は二度としたくないです(笑)。

Q3 埼玉パナソニックワイルドナイツに加入した理由は?

僕が憧れていた選手がその当時ワイルドナイツで活躍していて、彼と一緒にプレーをしたいと思ったのが、きっかけのひとつです。また、ワイルドナイツは当時からプロ意識の高い集団で、実際にプロ選手が多く所属していました。試合で勝つにはどうすればよいか、自分は何をするべきか、と選手一人ひとりが意識しているチームだと感じたので、自分もそこに挑戦して、成長したいなという思いがありました。

Q4 シーズン中はどんなことに気を付けていますか?

一番は、体調管理です。普段の食事や睡眠を大事にすることもそうですが、かぜやインフルエンザなどにかかってチームに迷惑がかからないよう、手洗いやうがいを徹底して、コンディションを維持するように心がけています。僕たちは2022年、チーム内に新型コロナウイルス感染者が出た影響でリーグワン開幕戦を不戦敗となり、活動も休止という苦い経験をしているので、そういうところも糧にしています。



Q5 ワイルドナイツには、さまざまなバックボーンを持った選手が集まっています。チームワークを築き上げるうえで松田選手はどんなことを心がけていますか?

例えば、うちのチームに来てくれる外国人選手は、日本や日本人選手に対してリスペクトを持ってくれているので、日本の文化や日本語を学ぶ姿勢があるんです。僕たち日本人選手もつたない英語ですが積極的に話しかけるので、どんどん仲よくなっていきますね。また、僕は年齢的に上の世代になってきたので、後輩にも先輩にも目を配りながらコミュニケーションを取る役回りをする必要があればいけないと思っています。

Q6 自分が率先していろいろとやっていかないと、という思いがあるんですね。

そうですね。プレーでも、普段のウエイトトレーニングでも、口だけではなくて模範的でいなければならない立場だと思っています。僕も若い頃、先輩方を見て、「あの人がこれだけやっているんだから、僕はもっと頑張らない」と思っていたので、今度は自分があるべき姿を後輩に見せていきたいですね。

Q7 W杯での日本代表の活躍やリーグワンを見て、ラグビーを始める子どもたちやファンが増えたと思います。これからの日本のラグビー界の変化に期待するところがありますか?

ラグビーの人気や認知度が、野球やサッカーに追いつくようなスポーツになってほしいなと思いますね。小学校や中学校にサッカーボールやサッカーゴールはありますが、一方でラグビーボールやH型のラグビーゴールがある学校はまだ少ない状況です。もっとたくさんの子どもたちに応援してもらえるようなスポーツにしていきたいし、教育現場からラグビーが注目されるようになってほしいと思っています。僕たちが現役の間にラグビーの魅力をもっと伝えていかなければいけないですね。そのためにも、選手として高いパフォーマンスを続けていくつもりです。

Q8 これまで続けてきたラグビーを通して学んだことは?

中学校時代の恩師・稲田雅己先生は、実は僕の父と同級生と一緒にラグビーをしていたというつながりがあり、僕は京都市立陶化中学校(現 京都市立凌風中学校)に進みました。京都市立伏見工業高校(現 京都市立京都工学院高校)に進学する頃には、すでに山口良治先生は退任されていて、高崎利明先生に3年間教えてもらいました。どの先生方にも共通しているのは、ラグビーだけでなく、生活態度も厳しく指導していただいたことです。挨拶や片付けをきちんとすること、モノを大事に扱うこと。「ラグビーは人間性が出るスポーツ」だと言われますが、そういう当たり前のことを当たり前にするという経験が、プレーに出るのではないかと思いますし、ラグビーを離れてもすぐ生きることだと思います。僕は本当に、学生時代にすばらしい先生方と巡り合えたことに感謝しています。

Q9 引退後のセカンドキャリアとして保健体育の先生になる道を選んだとしたら、生徒にどんなことを教えたいですか?

まずは自分自身が人としてしっかりするということを前提として、僕がやってもらったように、厳しく、優しくというか、場面に応じて柔軟に指導していきたいですね。生徒に寄り添って一緒になって考える先生になりたいし、頼りにされるような人になりたいなと思います。



GIGAスクール構想により児童生徒一人につき1台の端末が配備されたことを受けて、すぐに授業に取り入れられるおすすめのICT活用法をお聞きました。

友達と協働し、生活での実践意欲を高めるICTの活用



島根県安来市立
宇賀荘小学校
こばやし けいいちろう
小林 慶一郎 先生

学年 5・6年(複式学級) 内容 「なりたい自分になるために」(保健:病気の予防)

- 使用端末: Chromebook
- 使用ソフト: Google Jamboard、Googleドキュメント、Googleフォーム

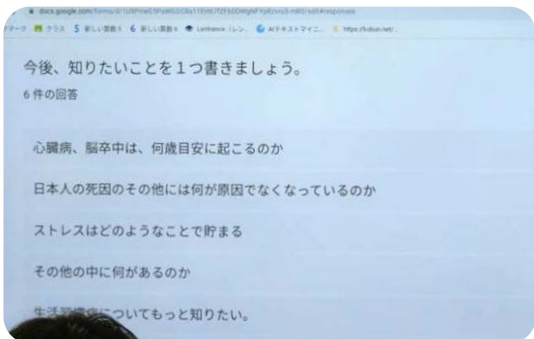
A 健康法(生活習慣病の予防法)の分類



B 実践したいことの記入



C 学習の振り返りの記入



○活用の手順

- 1 自分や家の人の健康法の分類・タイトル付け**
 - 付箋に記入した健康法を4つのグループに分類し、友達と一緒に「運動」「食事」などのタイトルを付ける。(写真A)
- 2 今後自分が実践したいことを記入**
 - 実践したいことを、1つのシート(表)上の自分の欄に記入する。(写真B)
- 3 学習の振り返りや今後の学びについて記入**
 - 「めあてが達成できたか」「今後、知りたいこと」などの項目について、選択肢や記述で記入し、学びを共有・整理する。(写真C)

\ Point /

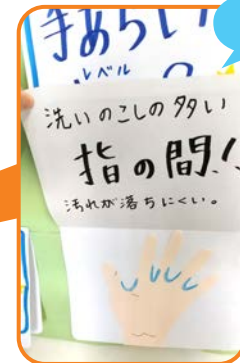
- Google Jamboardを活用し、自分や事前に調べておいた家の人の健康法を友達と分類して発表する活動を通して、多様な考えや実践があることを知り、身近な課題として捉えることができるようになりました。
- 今後実践したいことを、Googleドキュメントの共有した1つのシートに記入していくことで、友達の考えを参考にしながら自分の考えを記入していくことが可能になります。
- Googleフォームを活用し、学習の振り返りを行うことにより、友達の学びや今後知りたいことなどを共有できるようにしました。このようにすると、授業者も児童の考えや学習の様子を集約、評価しやすくなり、指導の改善にもつながります。



めくると...



めくると...



◀洗い残しがちな手の6つの部分を、手洗いレベル1~6で表している。

感染症が流行する季節に合わせて、児童保健委員会で手洗いチェッカーを使い、「手洗いイベント」を行いました。この機会に手洗いについてもっと興味をもってほしいと思い、掲示物を作りました。

正しい情報を掲示するため、日本ユニセフ協会「世界手洗いの日」のサイトを参考にしています。児童に楽しんで知識をつけてもらえるように、めくって触ることができる掲示物にしました。手洗いイベントに参加した児童は、そのときの様子を話しながら掲示物を見ていました。

●関連⇒保健「体の清潔」「病気の起こり方」



神奈川県川崎市立
南加瀬小学校
養護教諭
やなぎさわ りな
柳澤 里奈 先生

体育・保健体育と日常をつなぐ

保健室ギャラリー 第7回

保健室の掲示物には、養護教諭の先生のアイデアが満載! 教材や掲示物づくりのヒントにも!



熱中症が危惧される時期に合わせ、熱中症の救急処置を生徒自ら考え、体験できる掲示物を作りました。

内容を簡潔にまとめることで、目から頭に入る掲示物を心がけました。救急処置体験コーナーは「これって必要?」と思うようなグッズも入れることで、難易度をUP。生徒の「やってみたい」を引き出しました。体験は何度もチャレンジした形跡がありました。大きく間違った解答が見られたこともあります。グッズを手取ることで、「熱中症のときはこういうものが必要なのか」と少しでも頭に残ってくれていたら……と願います。

●関連⇒保健「身体对环境に対する適応能力・至適範囲」



◀熱中症の救急処置に必要なものを考えさせるさまざまなグッズ。ここから選んで下のボードに貼っていく。



めくると...

▲「こたえ」の部分をめくると、正解例を確認できる。



滋賀県大津市立
伊香立中学校
養護教諭
あおたにももこ
青谷 桃子 先生

「スポーツと生きる人」から、スポーツの今とこれからを知る

松田力也
さん

ラグビー日本代表選手



Profile ● まつだ りきや

1994年、京都府生まれ。6歳でラグビーに出会い、伏見工業高校時代は全国高等学校ラグビーフットボール大会に出場。U20日本代表にも選ばれた。帝京大学進学後の2016年に日本代表初キャップを獲得。卒業後は、埼玉パナソニックワイルドナイツに加入。W杯では、2019年日本大会、2023年フランス大会の日本代表に選出された。日本代表キャップは37(2023年10月8日現在)。身長181cm、体重92kg。

2023年のラグビーワールドカップ(以下、W杯)で日本代表の10番を背負い、全4試合に先発出場した松田力也選手。20本中19本のプレースキックを成功させるなど、存在感を示した。「ラグビーに育ててもらった」と話す松田選手の競技との出会いや恩師の教え、けがから復帰して迎えたW杯について、振り返ってもらった。(取材・文／荒木美晴)

京都市出身の松田選手。小学生のときから体育の授業や、野球やサッカーが大好き。ラグビー経験者の父親の影響で6歳のときにラグ



©2023 Panasonic Sports Co., Ltd.

所属する埼玉パナソニックワイルドナイツでも、正確なキックを武器にチームを率いる。

ビスケールで競技を始めると、ボールを持ちながら走る新鮮さと、相手を抜き去ってトライをするスピード感にすぐに魅了されたそうだ。小学4年からは名門・伏見工業高校(当時)の夏合宿に参加し、高校生とともに宿舎で寝起きするなど、ラグビー道をまっしぐら。「ミスター・ラグビー」こと、故・平尾誠二さんと同じ京都市立陶化中学校(当時)からその「あこがれの伏工」へと進み、伝統の赤いジャージを身にまとい、3年間を駆け抜けた。

帝京大学教育学部に進学すると、1年生から主にSO(スタンドオフ)として活躍。大学選手権8連覇に大きく貢献した。在学中は学業にも全力で取り組み、高校の保健体育の教員免許を取得した。「中・高・大と、ラグビー選手として、また一人の人間として成長する道を示してくれる素晴らしい先生方に巡り会えたから、ここまで来られました。勉強より運動が好きだし、競技と教職課程の両立は簡単ではなかったですが、僕もそうやって人

を導ける大人になりたいと思っていました」
恩師から学んだ、苦手なことや苦しい状況にこそ正面から向き合うという姿勢を、今も大切にしている。例えば、国内外のトップ選手が名を連ねる埼玉パナソニックワイルドナイツでは、高い意識と目標を持ってスケールアップに邁進し、熾烈なメンバー争いを勝ち抜いた。日本代表としては、2019年のW杯で出場機会が少なかつた悔しさを努力の糧とし、10番が定着するまで自分をたき上げた。22年はリーグワン最終節で試合中に左膝前十字靭帯断裂の大けがを負い、人生初の手術を経験したが、佐藤義人トレーナーの「けがをする前より強くして戻すから」という言葉を信じて懸命にリハビリに取り組み、翌季のリーグワン開幕戦に間に合わせた。

そして、昨年のW杯フランス大会では、日本代表の司令塔として最前線で活躍。プレースキック成功率は95%と、正確無比なキックでチームをけん引した。実は大会前、キックの精度が落ちていた松田選手は、現地で佐藤トレーナーからアドバイスをもらい、動作の矯正を行った。話題になった、蹴る前に両手を小さく「前にならえ」のような構えをしているのは、不調の原因だった肩が落ちることを防ぐため。「そこを意識したこと、よりキックの決め方がわかりました。W杯はすごく手ごたえがあったし、何よりあの舞台を楽しめたことに、自分の成長を感じました」と、松田選手は振り返る。

多くの学びを与え、努力は結果することを教えてくれたラグビーは「すばらしいスポーツだ」と言い切る。「足が速くて大きい選手だけでなく、小柄な選手も個性を生かせる。球技でありながら格闘技の要素もある。でも試合が終わったら、みんな仲よくなる。ラグビーは奥が深く、人間を大人にしてくれます。そんなラグビーの魅力、子どもたちにもっと伝えていきたいですね」

学研・教科の研究 体育・保健体育ジャーナル 第23号 令和6(2024)年2月発行

『小学校体育ジャーナル』(通巻110号)『中学校保健体育ジャーナル』(通巻136号)

●お問い合わせは、「小中教育事業部」へ
〒141-8416
東京都品川区西五反田2-11-8 学研ビル
TEL.03-6431-1151

●「体育・保健体育ジャーナル」のPDF版は、
WEBページから

学研 学校教育ネット <https://gakkokyoiku.gakken.co.jp/>

発行人 甲原洋
編集人 麻生征宏
発行所 株式会社Gakken
デザイン 西田美千子
表紙イラスト ミヤザキ
印刷所 株式会社広済堂ネクスト