

学研・教科の研究

# 体育・保健体育ジャーナル

第 **24** 号  
2024

Gakken



健康づくりに不可欠な  
「睡眠ガイド」

岡島 義

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」の  
保健・保健体育授業における活用

株式会社Gakken 編集部

連載 ICT実践レシピ vol.9

連載 体育・保健体育と日常をつなぐ 保健室ギャラリー 第8回

連載 WITH SPORTS 山口 遥さん(マラソンランナー／ガイドランナー)

# 健康づくりに不可欠な「睡眠ガイド」

## —「健康づくりのための睡眠ガイド2023」—



東京家政大学人文学部心理カウンセリング学科教授 **岡島 義**

—私は「睡眠力」は「幸福力」ではないか、と思っている。

これは、『ゲゲの鬼太郎』の作者である水木しげるさんの言葉です。実際、水木さんは、睡眠をととても大切にされていたそうです。メジャーリーガーの大谷翔平さんにも代表されるように、多くのアスリートも睡眠をととても大切にしていますね。

ですが、現代社会において、十分な睡眠時間を確保することは、一種の「賭け」に映ってしまうかもしれません。それもそのはず。これまで十分な睡眠をとることによる恩恵を実感できていない人が多いからです。これまでの睡眠研究では、一貫して睡眠がこころと身体の健康を保つ万能薬であることが示されています。

「健康日本21(第二次)」では、健康の3要素として、栄養、運動、休養が挙げられ、国民の健康増進・維持のために、さまざまな取り組みが行われてきました。「休養」のための取り組みとして、2014年には「健康づくりのための睡眠指針2014」が策定されており、睡眠12箇条として普及してきました。あれから10年が経過し、衝撃の事実が明らかにされます。「健康日本21(第二次)最終評価」では、なんと、2009年から2018年の間に、睡眠による休養を十分にとれていない者の割合は増加していたのです(表1上)。

このような状況を踏まえて、国民の健康づくりを見直すため、「健康づくりのための睡眠指針2014」<sup>1)</sup>(以下、睡眠指針)が見直され、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」<sup>2)</sup>(以下、睡眠ガイド)が策定されたのです。睡眠ガイドはどのようにアップデートされたのかについて解説していきます。

### 1 名称の違い

これまで使われていた「指針」という表現には、「全ての国民が等しく取り組むべきもの」という誤解を与えてしまう可能性があるため、今回は「ガイド」と表記されました。

### 2 睡眠時間と睡眠休養感を区別

睡眠指針では、睡眠時間の確保と睡眠の質の向上の重要性が指摘されていましたが、明確な区別についてはなされていませんでした。睡眠ガイドでは、睡眠時間(言い換えると、睡眠不足の影響)と睡眠休養感(睡眠によって得られた休養感)を区別しています。前者は言い換えると「量」、後者は「質」のことであり、心身の健康のためには、両者を十分に確保・向上させていく必要性を明確に打ち出しています。

表1 健康日本21(第二次)と(第三次)の指標と目標

● 健康日本21(第二次)			
指標	ベースライン (平成21年)	目標値 (令和4年度)	最終評価 (平成30年)
睡眠による休養を十分とれていない者の割合	18.4%	15%	21.7% D(悪化している)
● 健康日本21(第三次)			
指標	現状値 (令和元年)	目標値 (令和14年度)	
睡眠で休養がとれている者の割合	78.3% ※20～59歳：70.4% 60歳以上：86.8%	80% ※20～59歳：75% 60歳以上：90%	
睡眠時間が6～9時間(60歳以上については、6～8時間)の者の割合	54.5% ※20～59歳：53.2% 60歳以上：55.8%	60% ※20～59歳：60% 60歳以上：60%	

出典：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」をもとに作成  
[https://www.dietitian.or.jp/trends/upload/data/342\\_Guide.pdf](https://www.dietitian.or.jp/trends/upload/data/342_Guide.pdf)

### 3 ライフステージごとの推奨

睡眠指針の発表から10年の間に、ライフステージごとの睡眠の違いについての研究知見が蓄積されてきました。そのため、睡眠ガイドでは、ライフステージを「こども」「成人」「高齢者」に分け、それぞれについて睡眠の推奨事項を提案しています(表2)。そして、各ライフステージでの推奨には、睡眠時間の確保と睡眠休養感の向上について書かれています。睡眠時間を例にとると、「こども」の場合、必要な睡眠時間の確保の重要性が指摘されているのに対し、「高齢者」では、睡眠時間よりも長寝(寝床に長く居ること)と昼寝の長さの問題がクローズアップされています。

表2 ライフステージごとの睡眠の推奨事項一覧

#### 全体の方向性

個人差を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する。

高齢者	<ul style="list-style-type: none"><li>● 長い床上時間が健康リスクとなるため、<u>床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。</u></li><li>● 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。</li><li>● 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。</li></ul>
成人	<ul style="list-style-type: none"><li>● 適正な睡眠時間には個人差があるが、<u>6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。</u></li><li>● 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。</li><li>● 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。</li></ul>
こども	<ul style="list-style-type: none"><li>● <u>小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。</u></li><li>● 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。</li></ul>

出典：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」をもとに作成  
[https://www.dietitian.or.jp/trends/upload/data/342\\_Guide.pdf](https://www.dietitian.or.jp/trends/upload/data/342_Guide.pdf)

### 4 睡眠環境についての詳しい情報

ライフステージごとの推奨とは別に、良質な睡眠をとるための情報についても掲載されています。具体的には、光・温度・音・運動・食事・リラックス・嗜好品などの影響、睡眠障害、月経周期、妊娠中、子育て中、更年期、交替制勤務などとの関連について、詳しくまとめられています。

現状(令和元年)では、睡眠で休養がとれている者は約78%、睡眠時間<sup>\*</sup>が十分に確保できている者は約55%と報告されているため、「健康日本21(第三次)」では、令和14年度までにそれぞれ80%と60%に増加させることを目標としています(表1下)。個人の取り組みはもちろんのこと、学校や会社などの組織的な取り組みも必要となるでしょう。

皆さんは、お寿司の大トロ、中トロは好きですか？ 好きだけど、好きなだけ食べられない贅沢品、といったところでしょうか。江戸時代、マグロのトロの部位は「猫またぎ」と呼ばれて捨てられていました。要するに、「あれだけ魚の好きな猫でさえ、またいで素通りするくらい、まずい部位」だったそうです。しかし、今や価格の高い「高価な」ものになりました。睡眠はどうでしょう？ 40年ほど前は、「24時間、戦えますか？」というキャッチフレーズが流行したように、睡眠は削られていました。しかし、睡眠研究の蓄積によって、今や心身の健康と幸福に欠かせない、価値の高い「高価な」ものであることがわかっています。

昔の常識は今の非常識。科学の進歩とともに常識も変わります。まずは、十分な睡眠をとることによる恩恵を実感してみましよう。

<sup>\*</sup>睡眠時間は6～9時間(60歳以上については6～8時間)に設定。

#### ● 引用・参考文献

- 1) 厚生労働省(2014). 健康づくりのための睡眠指針2014.  
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf>
- 2) 厚生労働省(2024). 健康づくりのための睡眠ガイド2023.  
[https://www.dietitian.or.jp/trends/upload/data/342\\_Guide.pdf](https://www.dietitian.or.jp/trends/upload/data/342_Guide.pdf)

# 「健康づくりのための睡眠ガイド2023」の保健・保健体育授業における活用



株式会社Gakken 編集部

## 1 小学校保健、中学校保健体育での睡眠の位置づけ

睡眠は、学習指導要領の小学校体育科保健領域、中学校保健体育科保健分野において、生活習慣や発育・発達と関連づけられています。学習指導要領に直接的に記載のある内容は以下の通りです。

小学校では、

● 第3学年及び第4学年 G保健

(1)健康な生活 ア

(イ)毎日を健康に過ごすには運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けること、また、体の清潔を保つことなどが必要であること。

(2)体の発育・発達 ア

(ウ)体をよりよく発育・発達させるには、適切な運動、食事、休養及び睡眠が必要であること。

● 第5学年及び第6学年 G保健

(3)病気の予防 ア

(イ)病原体が主な要因となって起こる病気の予防には、病原体が体に入るのを防ぐことや病原体に対する体の抵抗力を高めることが必要であること。(解説において、抵抗力を高めるための行動の一つとして睡眠が記載)

中学校では、

● 保健分野

(1)健康な生活と疾病の予防 ア

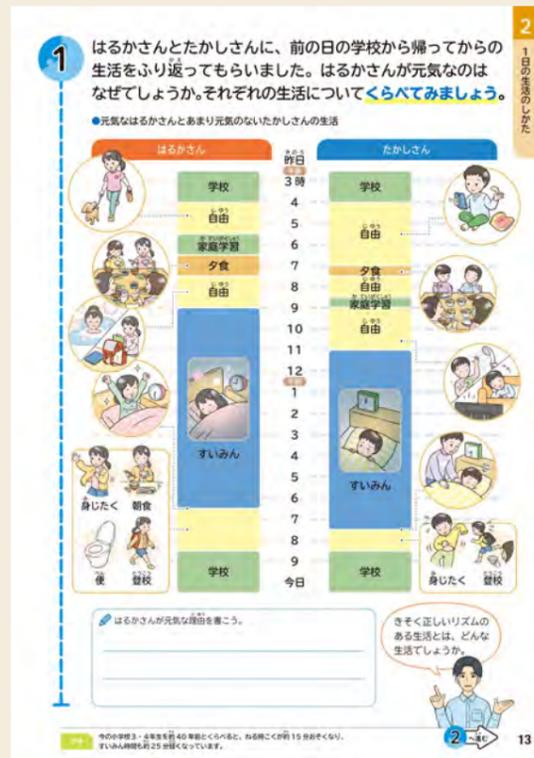
(イ)健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があること。

(ウ)生活習慣病などは、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主な要因となって起こること。また、生活習慣病などの多くは、適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できること。

このほかに、小・中学校ともに「内容の取扱い」で食育との観点を踏まえて扱うこと、中学校では体育分野の運動計画の行い方で、睡眠も関連させて取り扱うことが記載されています。

## 2 教科書や授業における取り扱いとの関連

小学校保健教科書では、「1日の生活のしかた」で、運動、食事、休養及び睡眠をグラフのように表しています。令和6年度からのGakkenの教科書『新・みんなのほけん3・4年』では、特に就寝時刻や睡眠時間に着目できるように配置することで、その影響の違いに気づくことができるように構成しています(下図)。



Gakken『新・みんなのほけん3・4年』p.13

## 3 「健康づくりのための睡眠ガイド2023」の活用

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」の後半には、「INFORMATION 2」として、運動、食事等の生活習慣と睡眠についての情報が詳しく掲載されています。

ポイントとして4点挙げられています。

- 適度な運動習慣を身につけることは、良質な睡眠の確保に役立つ。
- しっかり朝食を摂り、就寝直前の夜食を控えると、体内時計が調整され睡眠・覚醒リズムが整う。
- 就寝前にリラックスし、無理に寝ようとするのを避け、眠気が訪れてから寝床に入ると入眠しやすくなる。
- 規則正しい生活習慣により、日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけることで睡眠の質が高まる。

運動については、身体活動(生活活動と運動)を例示し、日常的な活動も運動になりうることを明確にしています(表1、表2)。運動＝スポーツをイメージしがちですが、このような例示を活用することで、運動習慣についての考え方に広がりが出てくるものと考えられます。

改めて述べるまでもありませんが、生活習慣は大人になってから変えるのはとても難しく、小学生・中学生の頃の学びとそれをもとにした生活習慣づくりが、後々の健康の保持増進や生活習慣病予防につながっていきます。

睡眠指針と同様にまとめられた「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」(厚生労働省)と合わせて活用すると、より学習効果が高まると考えられます。

なお、睡眠については子どもから高齢者までに共通する睡眠の原則を示したガイドが、身体活動・運動についても指針(アクティブガイド)が、普及・啓発用として作成公表に向けて検討が進められているようです。

2号にわたり、睡眠についての記事を掲載しましたが、ぜひ本誌p.2~3の記事、及び前号p.2~3の記事を活用し、睡眠についての学習からの健康な生活習慣づくりに結び付けてほしいと考えています。

表1 身体活動

生活活動	運動
日常生活における労働、家事、通勤・通学などの活動	体力の維持・向上を目的に計画的・意図的に実施する活動
買い物・洗濯・掃除などの家事、犬の散歩、こどもと遊ぶ、運動・通学・階段昇降・荷物運搬・農作業など仕事上の活動	ウォーキング(歩行)などの有酸素運動、エアロビクス、ジョギング、サイクリング、太極拳、ヨガ、スポーツ、筋力トレーニング、余暇時間の散歩

表2 身体活動の強度と内容

強度	内容
低強度	家の中で歩く、ストレッチ、ヨガ、洗濯物の片付け、買い物、植物の水やり など
中強度	歩く(やや速めに)、軽い筋力トレーニング、水中歩行、太極拳、パワーヨガ、ピラティス、掃除機をかける、洗車 など
高強度	ジョギング、水泳、エアロビクス、サッカー、登山 など

表1、2とも  
出典：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」をもとに作成

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。

## 記録や数値を見える化し、生徒の意欲を高めるICTの活用



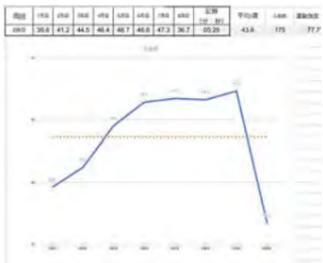
鳥取県鳥取市立西中学校  
いずも だいすけ  
出雲 大輔 先生

学年 2・3年 内容 陸上競技「長距離走」

- 使用端末：iPad
- 使用ソフト：Google classroom、Googleスプレッドシート、時計(ストップウォッチ)



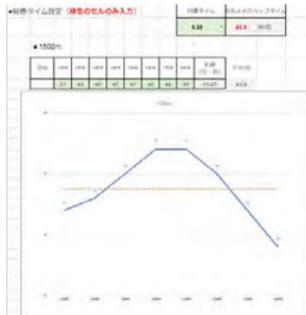
**A** スプレッドシートに記録を入力。ラップタイムをグラフ化し、分析



**B** グループで話し合い、目標ラップタイムの設定



**C** 目標ラップタイムを入力し、再度グラフ化



### ○ 活用の手順

#### 1 1500m走および1200m走の計測(全力)

- ①200mごとのラップタイム計測、②歩幅と腕振りの観察、③血中酸素濃度計で心拍数の確認を行う。

#### 2 記録の分析→目標ラップタイムの設定

- Googleスプレッドシートに数値(ラップタイム、心拍数)を入力。⇒「ラップタイムグラフ」・心拍数の変化(安静時→運動後)から導かれる「運動強度」によって、自己の走りを分析。(写真A)
- 個々の能力に適した「理想のレースプラン(目標ラップタイム)」をグループで考え、タイムをスプレッドシートに入力し、グラフ化する。(写真B、C)

#### 3 1200m走の再計測(ペース走)

##### →目標ラップタイムの見直し

- 目標ラップタイム定着のために、1500m=1200m+300mと分けて考え、2で設定したタイム通りに走る。
- ゴール後の心拍数を計測し、「運動強度」を算出。残りの体力と残り300mとを照らし合わせ、「理想のレースプラン(目標ラップタイム)」を再検討する。

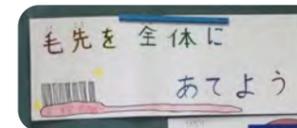
#### 4 最終計測会

- 自己の能力に適したペースで1500m走を計測する。

### Point /

- 生徒が長距離走に対してネガティブな印象を持つ理由の1つとして、個々で取り組むことへの孤独感があると感じています。本実践では、全ての取り組みを小グループでの活動とし、計測時には、走者に対して仲間がラップタイムの読み上げをするなど、みんなで記録向上を目指すという雰囲気づくりを大切にしました。
- スプレッドシートの活用によって、自己記録の可視化が可能かつ測定後の分析がその場でスムーズにできるため、「どうやったらよりよくなるか」という生徒同士の意見共有が活発になりました。
- 目標設定の際は、いくつかのラップタイムグラフの例(右下がり型・ジグザグ型など)を生徒に提示し、入りとスパートが速くなる「理想型(山型)」を目指そうと言葉かけを行いました。
- 前年度や前時の自己記録からの成長を校内ランキングで掲示することで、長距離走に対して苦手意識を持つ生徒の意欲向上を図りました。

めくると...



▲児童が「歯みがきティーチャー」の活動の際に制作した掲示物。ここから、文字や絵を切り取り、タイトルや飾りに再利用している。

給食後の歯みがきの時間に、5・6年生の保健委員が「歯みがきティーチャー」として、低学年の児童に歯みがきの仕方を教えました。この掲示物は、その活動の振り返りの場として、歯みがきに対する意識を継続させたいと考え、作成しました。

「歯みがきティーチャー」の活動で使用した、めあてや歯ブラシなどの制作物を再利用しました。またクイズは、これだけは絶対に覚えてほしいことを1つに絞りました。児童からは、「歯みがきティーチャーのやつだあ」「こっちが正解でしょ」と活動を思い出しながら、楽しむ様子がありました。

●関連⇒保健「生活行動が主要因となって起こる病気の予防」



愛知県東海市立緑陽小学校  
養護教諭  
かたな なるこ  
加藤 奈子 先生  
(2024年3月現在)

体育・保健体育と日常をつなぐ

## 保健室ギャラリー：第8回

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

感染症流行シーズンに、かぜやインフルエンザ予防について楽しく学べる早押しクイズ大会を実施しました。

クイズは「Kahoot!」を使って保健委員の生徒と一緒に考えました。生徒は自分のタブレット端末で参加することができます。

正解を選ぶだけでなく早さも必要なので、子どもたちはとても集中して取り組んでいました。問題ごとにランキングが表示され、入れ替わりもあるので、どのクラスもとても盛り上がっていました。

●関連⇒保健「感染症の予防」



東京都葛飾区立中川中学校  
養護教諭  
かなく ぼ なるこ  
金久保 彩乃 先生



▲タブレット画面。4択から選ぶ問題形式。



◀全問題を終了後、総合ランキングが表示される。

「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

# 山口遥さん

マラソンランナー／ガイドランナー



**Profile ● やまぐち はるか**

1987年、神奈川県生まれ。AC・KITA所属。中学から本格的に陸上を始め、大学までは中長距離の選手として活躍。大学卒業後にマラソンに取り組み始め、60回以上のフルマラソンに挑戦している。2020年の大阪国際女子マラソンで2時間26分35秒の自己ベストをマーク。2022年の北海道マラソンを制し、市民ランナーとして初のMGC出場を果たした。また、視覚障害があるランナーの伴走者としても活躍している。

実業団に所属せず、マラソンに挑む山口遥さん。昨年は市民ランナーとして史上初となる、パリオリンピック

出場。東京2020パラリンピックではブラインドマラソンのガイドランナーを務めるなど、幅広く活躍している。そんな山口さんに、陸上との出会いや体調管理法、初めての挫折で気づいたことなどについて聞いた。

(取材・文／荒木 美晴)

\*\*\*

幼い頃から走ることが好きだった山口さん。中学の陸上部に入部した当時の顧問は、厳しく指導して伸ばすというよりも、生徒のペースや気持ちを中心にしてくれる先生だった。人と話すことが苦手だった山口さんも、チームメイトの前では

次第におしゃべりに。部活は大切な「居場所」になり、走ることがより好きになったという。

学生時代の専門は中長距離で、マラソンを始めたのは2010年、23歳のとき。大学卒業後は就職し、自宅から走って通勤するなどしてマイペースに練習を続けていたときに、知り合いから陸上競技クラブチーム「AC・KITA」を紹介されたことが発端だ。自分よりも年上のメンバーがはつらつと長距離を走っている姿に、大きな刺激を受けた。

翌年のつくばマラソンを皮切りに国内外の数々のレースにエントリーし、経験を積んだ山口さん。トップ選手が集う2020年1月の大阪国際女子マラソンでは日本人で2位に入る好成績を収めた。東京2020パラリンピックでは、女子

ブラインドマラソンで西島美保子選手の手をガイドランナーの一人を担当するなど、活躍の幅を広げている。

質のよい走りを維持するために山口さんが大切にしているのが、睡眠と食事だ。「遠征先でも寝られるのが私の強み。心の健康を損なわないために食事制限はせず、好きなものを自分で作って食べています。気持ちと走りは、本当に連動するんですよ」と話す。

2022年、山口さんのランナー人生に転機が訪れた。北海道マラソンで優勝し、パリオリンピックの出場権を懸けた「マラソングランドチャンピオンシップ(MGC)」の出場を決めたのだ。実業団に所属しない市民ランナーがMGC出場権を獲得するのは初の快挙。メディアにも大きく取り上げられた。ところがその後、体調が悪いわけではないのに、練習でうまく走れなくなった。

2023年10月の本番レースでは、序盤からエンジンがかからず、35キロの手前で無念の途中棄権。「私がパリ行きの切符を手に入れば、他の市民ランナーに夢を与えられると思っ

ていた。それができず、本当に悔しかった」と、山口さん。大会後、地元の小規模なレースで再スタートを切ろうと思っていた矢先に鎖骨や臀部を痛めた。これまでがとは無縁だっただけに、引退が頭をよぎるほどに追い込まれたという。

「自分がやれることをやろうと思います。そして、また自己ベストを狙えるような走りができたら」。山口さんは挫折を糧に、勇気と覚悟を持って今日も走り続ける。



2022年、東京レガシーハーフマラソンでの山口さん。日本勢トップの3位となった。

