

雲外蒼天

No. 15

学習と睡眠時間の深〜い関係

今回は学習と睡眠時間の関係について考えます。私たちが高校生の時代には、『4当5落』と言われていました。この言葉の意味は、"大学受験生なら寝る間も惜しんで勉強するべきだ。睡眠時間が1日4時間未満というくらい一生懸命勉強する高校生は合格できるが、のんびりと5時間以上も睡眠時間を取っているようでは大学受験は落ちる"というものでした。しかし、本当にそうなのでしょうか？1日4時間の睡眠では全然たりない気がしますよね。

それでは中学生はどうなのでしょう。ネットで調べてみると、睡眠時間に関して、次のようなアンケート結果がありました。

中学1年：平日 7時間48分 / 休日 8時間54分。

中学2年：平日 7時間30分 / 休日 8時間48分。

中学3年：平日 7時間18分 / 休日 8時間42分。

みなさんと比べてどうですか？

そもそも高校入試に向けた勉強は、睡眠不足で頭が働かなかつたら意味がありません。

中学の授業でもそうです。「昨晚遅くまで勉強したから」と言って、授業中に寝ている生徒がいますが、これはダメです。授業を聞かなければ、そもそも中学校に来る意味なんてありません。公立高校の入試問題は中学校の授業でやった所から100%出題されます。だから、一番大切にしなければならないのは、日々の授業です。ただ、入試問題となると、授業で習ったそのままだけで出題されるのではなく、習ったことをいくつか組み合わせるため（例えば放物線の問題に、中点の求め方や直線の方程式や、三角形の面積の求め方や因数分解など）そういった問題に慣れておく必要があります（そのために塾があります）。しかし、基礎がわかっていないと、そんな問題も解くことができないので、授業を大切にすることがあるのです。

話が横道にそれてしまいました。眠りに話を戻します。人間は1時間半のサイクルで深い睡眠と浅い眠りを繰り返すと言われていています。だから、理想の睡眠時間は4時間半、6時間、7時間半、9時間なのです。この中から一番頭がスッキリする長さが自分の理想の睡眠時間です。ちなみに、中学生では「8〜10時間」の睡眠が望ましい、という指針があります。また、人間の脳は眠りから覚めて2〜3時間たたないと100%の能力を発揮できないと言われていています。

もちろん睡眠時間は、人それぞれによって違いますし、年齢によっても変わってきます。また訓練することで、慣れてくるということもあります。無理のないところで、自分にベストの睡眠時間を探し、有意義な睡眠ライフをおくってください。もちろん、睡眠時間を削ってスマホを触っていたというのではダメです。

三点固定というやり方があります。食事時間、勉強時間、睡眠時間（就寝・起床時間）を決めることです。そして、確保した勉強時間で、何をどう勉強していくかに高校入試の合否がかかっています。

