

目標：「こころとからだのベストパフォーマンス」

寝る前に激しい運動をすると  
よく眠れる。OorX?



寝る前の激しい運動は、夜になって「休息モード」になっていた脳や身体を「活動モード」にしてしまい、体温や心拍、  
血圧などを上昇させます。その結果、なかなか眠れなくなり、  
快適な睡眠のためには逆効果です。寝る前は激しい運動を  
避け、夕方までに適度に身体を動かすようにしましょう。

解説

日が沈んで夜になると、睡眠に入ることを促すメラトニンというホルモンが分泌され、脳や身体が活動モードから休息モードに切り替わり、体温、心拍、血圧などを低下させます。身体が眠りに入る準備をします。

ところが、寝る前に激しい運動をしてしまうと、せっかく休息モードになっていた脳や身体が再び活動モードとなり、体温、心拍、血圧などが上昇します。そのため、布団に入ったとしても、なかなか体温が下がらず、眠くなるのに時間がかかってしまったり、夜中に何度も目が覚めるなど、睡眠の質が低下します。寝る前は激しい運動を避けましょう。

逆に、夕方(寝る3、4時間前)の軽い運動で体温を上

げておくと、ちょうど寝る頃に体温が下がり、身体が眠りに入る準備を手助けします。また、日中の活動による適度な疲労感、質の良い睡眠につながるので、夕方までに適度に身体を動かすようにしましょう。

10代は、成長段階に応じた運動を適切に行うことで、筋肉や骨が丈夫になり、たくましい身体がつくれる年代なので、寝る前でなければ運動の習慣があるのはよいことです。

なお、子供が参加する地域のスポーツ活動を行う場合、子供の寝る時間を考えて早めに終われるよう大人側の協力も必要です。

▶ 夜になるとメラトニンというホルモンが分泌され、睡眠に入っていく。

