

目標：「こころとからだのベストパフォーマンス」

試験前日はなるべく遅くまで  
眠らないで勉強した方がよい。OorX?



睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠の2種類があり、寝ている間、交互に繰り返されています。寝て最初に現れるのは脳を休ませる深い眠りのノンレム睡眠です。次に身体を休ませ、修復する浅い眠りのレム睡眠が現れます。レム睡眠中は脳が記憶の整理や定着を行います。したがって、睡眠をしっかりとすることで、脳を休ませて試験で本来の力を発揮できるようになるとともに、勉強した内容が頭に残るのです。

解説

レム睡眠は身体が眠っているのに脳は起きている状況に近く、夢を見ているのも多くはレム睡眠の時、記憶の整理・定着を行う過程で夢を見られています。

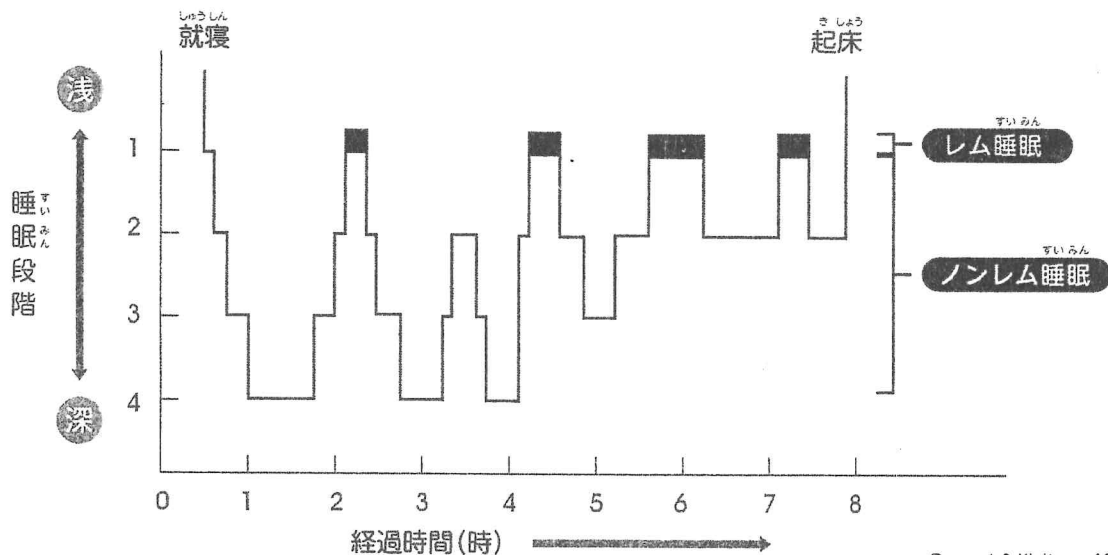
ノンレム睡眠は脳を休ませる睡眠で、特に、深いノンレム睡眠の時に身体の成長や修復に関係する成長ホルモンが活発に作られます。

レム睡眠とノンレム睡眠は交互に繰り返されており、通常、眠って最初に現れるのはノンレム睡眠です。睡眠が後半に進むにつれてノンレム睡眠の出現が減りレム

睡眠の出現が増えていきます。その周期は約90分と知られています。

レム睡眠はノンレム睡眠をしっかりとった後に多く出現することから試験前日だけではなく、日頃から早寝早起きを心がけしっかりと睡眠時間を確保することで、身体の成長や記憶の定着が図られます。また、記憶した後に起きている場合と、記憶した直後に睡眠をとった場合を比べると、直後に睡眠をとった場合の方が覚えたことを忘れにくくなるという調査結果もあります。

▶ 寝ている間、レム睡眠とノンレム睡眠が交互に現れる。



Dement & Kleitman, 1957