

生活の基礎 より良い睡眠を

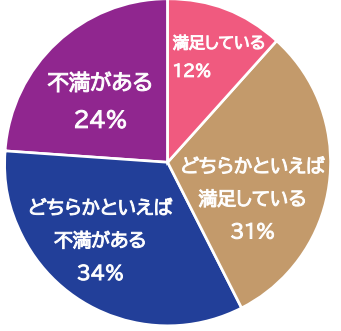
年末年始を楽しく過ごし、冬期休業期間が明けた。普段の生活と比べて就寝時間や起床時間が乱れ、自分の調子が睡眠に左右されていることを改めて感じる学生も多いだろう。そこで今回は、学生へのアンケートやより良い睡眠をとる方法、また夢の観点からも「睡眠」について取り上げ、理解を深めていく。

アンケート 結果・考察

▼1日の睡眠時間はどのくらいか。
「6時間以上7時間未満」が36%と最も多かった。また、睡眠時間が6時間未満の学生は38%であり、厚生労働省が適切な睡眠時間とする6～8時間に満たない学生の多さがうかがえる。
▼就寝時間・起床時間は何時ごろか。
就寝時間は「1時台」が29%であり、次いで「24時台」が28%、「2時台」が19%だった。また、起床時間は「7時台」が28%、「8時台」が26%と続き、次で「6時台」が19%だった。
▼睡眠時間が十分とれていると思うか。
「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と答えた人が48%、「どちらかといえばそう思わない」「そう思わない」と答えた人が53%だった。十分な睡眠時間がとれていない原因には、「動画視聴」や「ゲーム」「SNS」

などの回答が多く、睡眠時間を娯楽に費やす学生の実態がうかがえた。また、「アルバイト」「勉強」に取り組む夜型の生活スタイルの人も一定数いた。
▼日々の睡眠について満足しているか。
「満足している」「どちらかといえば満足している」と答えた人は43%だった。対して、「どちらかといえば不満がある」「不満がある」と答えた人は57%であった。半数以上の学生が、日々の生活の基本である睡眠に問題を抱えているのが現状のようだ。また、不満の内容について具体的に尋ねると、「睡眠時間の長さに関する問題のほか、「寝ても疲れがとれない」「寝付きが悪い」などの回答が寄せられた。
▼睡眠のためにしている工夫は何か。
「寝る前に携帯電話を見ない」などの睡眠に悪影響となる光を避ける工夫や、「寝る前に温かい飲み物を飲む」などのリラクゼーションするための工夫が多かった。一方、特に工夫していない学生も多く、睡眠に対する意識には個人差があるようだ。(前田知哉)

●日々の睡眠に満足していますか？



※調査期間は12月6日～16日
Google Forms上で実施
本学学生414人から回答を得た
※表は小数点以下を四捨五入したもの

良い睡眠は日々の行動から

睡眠不足や睡眠の質が下がると、判断力の低下や日中の眠気などを招く。加えて、個人差はあるものの身体面や精神面にさまざまな問題を引き起こす。そこで、寝具の販売や睡眠に関する相談サービスを行っている西川ショッペンムリウム東急吉祥寺店の五味佑介さんに良い睡眠をとる方法についてお話を伺った。
私たちの睡眠は眠りの浅いレム睡眠と深いノンレム睡眠を繰り返す約90分のサイクルからなる。また最初の3時間は眠りが特に深く、成長ホルモンの分泌が盛んになることで、体の修復を行う時間帯。最近の研究では、睡眠のゴールデンタイムとされる午後10時から午前2時の間に寝ることよりも、この入眠後3時間をいかに深く眠るか「睡眠の質」において重要であることが分かった。ただし、生活リズムに悪影響を与えないようにするためには、午前0時頃まで寝ることが理想とされる。また、体内時計を正確に保つためには、毎日決まった時間に起床し、陽の光を浴びることが望ましい。寝る前の行動によっても睡眠の質は変わる。睡眠の直前には、ブルーライトが交感神経を刺激する電子機器の使用や、覚醒作用のあるカフェインの摂取などは控えることが推奨される。また、入浴は睡眠の2時間前を目安に済



睡眠の重要性を語る五味さん

夢 睡眠中の脳の働き

睡眠時、当たり前のように見ている「夢」だが、脳の中では一体何が起きているのか。今回は、脳科学の観点から夢について解き明かしていく。
そもそも睡眠には記憶整理の役割がある。覚醒中に取込んだ情報の意味と重要性を判断するには、覚醒時間に対して半分の睡眠時間が必要だといふ。近年では、この記憶整理の過程に夢が関わっているのではと目されている。
さらに夢を見ているときの脳の活動についても徐々に明らかになってきた。人は睡眠時間の3分の2以上も夢を見ていて、夢を見ている。だが覚えている夢の大半はレム睡眠時に見たものだ。睡眠中の夢を起して夢の内容を聞く実験では、レム睡眠中だった被験者の約80%が詳細に報告できたが、ノンレム睡眠中の被験者ではわずか7%にとどまった。この差はレム睡眠の方が脳活動が活発であることや、セロトニンの濃度が低いために夢を重要だと感じる状態であることなどが原因と考えられている。
また、レム睡眠中の脳は関連の薄い連想を優先して行う。その時の夢は、当日や数日前の新しい記憶がそれらと関連の薄いより前の記憶と結合することで紡がれていく。そのためレム睡眠時の夢は奇妙な内容であることが多い。このような夢の映像は目を閉じていても映し出される。それは覚醒時に人の顔を見たり想像したりする時と同じ活動を、脳が無意識に行っているからだ。同様に夢の中の思考や情動も、覚醒時の脳の活動が再生されることで起こると考えられている。
夢を見るメカニズムは日々解明されてきている。これらを知った上で初夢等の内容を振り返るのも面白いかもしれない。(小川紀幸)
《参考文献》夢を見る脳は 睡眠と夢の謎に迫る科学(アントニオ・ザラテ、ロバート・スティックゴールド著、藤井留美訳、紀伊国屋書店、2021年)

編集後記

休みかけて生活リズムが崩れがちな今の時期、自身の睡眠について関心を持つ学生も多いだろう。そこで今回は、「睡眠」について特集した。
アンケート結果によると、半数以上の学生が睡眠に不満を抱えていることが分かった。その原因の一つが睡眠不足であり、十分な睡眠時間がとれていないと感じる学生も多い。理由を聞くと動画視聴やSNSなどの娯楽が挙げられた。電子機器が発するブルーライトなどの強い光は睡眠に悪影響を与え、使用している寝具を見直してみると良いだろう。適切な寝具は、触感や硬さの程度といった個人の好みや自身の体型によって変わってくる。ネットで調べるだけでなく、購入する前に実際に試してみることも重要だ。
五味さんは「大学生の生活は忙しいかもしれないが、睡眠に関する正しい知識を持ち、健康的な睡眠習慣を保とうとすることが大切だ」と語った。(永松由衣)

13年ぶり 箱根駅伝予選会出場

本学陸上競技部(以下、陸上部)は、10月15日に開催された第99回東京箱根間往復大学駅伝競走予選会(以下、予選会)に13年ぶりの出場を果たした。結果は43チーム中41位と予選会突破には至らなかったが、全員が完走し公式記録にその名を刻んだ。今回は主将の打木耕平さん(日本文3)に、予選会本番までの足跡を振り返ってもらった。
陸上部の今年度の目標は「予選会出場」だった。昨年度は人数の面で条件を満たせず、出場が叶わなかったためこの目標を設定した。予選会出場条件の一つとして、期日までに各チームのエントリー者全員が10000メートルで34分以内の公認記録を有する必要がある。しかし、出走予定の選手のうち3人が中距離走者、2人が大学に入ってから陸上を始めた1年生

だった。そのため、個別にコミュニケーションをとることで、指導や調子の確認を行いモチベーション維持に努めた。打木さんは「不安もあったが、後輩たちはプレッシャーの中でも一生懸命練習についてきてくれた。出走できることが決まった時の嬉しさは今でも忘れられない」と話す。予選会はハーフマソンの距離を各チーム12人以下の選手が走り、上位10人の合計タイムを競う方式で行う。選手たちの緊張が張り詰める中で迎えた予選会本番。本学の結果は12時間41分49秒、全チームの中では41位だった。しかし、完走できない可能性もあり得た中で、全員が走破し公式記録として残せたことは、来年度以降にもつながる良い収穫となった。一方、本番でベストを尽くせず満足はいく

た。来年度は練習の成果を全力で出せるようにしたいと打木さんは振り返った。
今回13年ぶりの出場を果たした陸上部。来年度の予選会に向けて打木さんは「多くの強豪校と走れたことで、気付けたこともあった。来年度はこの経験を生かした練習を行い、上の順位を目指していきたい」と意気込んだ。予選会突破までの道のりは長い。目標に向けて走り続ける同部の活躍に今後も注目したい。(篠田悠斗)



力走する本学選手

入替戦勝利で 昇格果たす

《試合結果》
O29-17 対日本体育大
12月10日、熊谷ラグビー場にて2022年度関東大学ラグビーA・Bグループ対抗戦入替戦が行われた。対抗戦Bグループを全勝した本学。昇格をかけて日本体育大との決勝に臨んだ。
試合は開始から本学のペースで進む。ゲームが動いたのは前半14分。モールから左サイドへパスが回ると、SO菊本有真(法律1)が軌道の低いイントキックをする。そのボールを走り込んできたFB近藤大我(現代経済3)がキャッチ。見事な連携に会場が沸く中、そのまま近藤が抜け出してトライを決め、キックと合わせて7-0と先制した。さらに

前半27分には、菊本のペナルティーゴールで追加点を奪った。その後は相手に押し込まれるシーンが増えたが、果敢なくタックルと組織的な守備で相手の得点を許さない。前半37分には再びペナルティーゴールで得点し、13-0で前半を折り返す。
後半4分、相手にトライを許し13-7と点差を詰められる。しかし本学もすぐさま反撃を開始。後半9分に右サイドでモールを押し込むと、HO志村爽太郎(経済経営4)がトライに成功した。さらに本学のペナルティーゴールと相手のトライも加わり21-12に。突き放したい本学は後半38分にスクラムを形成。攻めを意識して態勢を再構築すると、SO高島大聖(法律3)からのパスが左サイドを駆け上がってできたWTB瀧澤日輝(現代経済1)につながる。瀧澤は相手のタックルを振り切ると、インゴールに飛び込みトライ。気迫あふ

るプレーで26-12とリードを広げた。その後も相手はしたものの、本学がペナルティーゴールを決めたとこでノーサイド。29-17で勝利し、悲願の対抗戦Aグループ昇格を果たした。
主将の伊藤大吉(システム4)は「日々磨いた忍耐力と運が勝因。支援していただいた全ての人に感謝したい」とコメントした。今年で創部100年となるラグビー部。対抗戦Aグループでの戦いが楽しみだ。(三瓶純一)



スクラムを組む選手たち

体育会 優秀個人賞・優秀団体賞

- 【優秀個人賞】
○水泳部競泳班：中尾美幹子(英語英米4)
第95回関東学生選手権100m平泳ぎ・200m平泳ぎともに4位入賞
○陸上競技部：打木耕平(日本文3)
第101回関東学生陸上競技対校選手権大会 男子2部3000mSO 出場
○ラグビーフットボール部：榎谷慶信(物質生命4)
第10回関東大学ラグビーオールスターゲーム2022 選出・出場
- 【優秀団体賞】
○軟式野球部
令和4年度関東学生ソフトテニスリーグ戦 男子女子ともに2年連続優勝・昇格
○陸上競技部
第99回東京箱根間往復大学駅伝競走予選会 出場
- 漕艇部：國廣萌子(政治2)
第45回東日本新人選手権大会 女子シングルスカル 2位
○軟式野球部：江口心温(物質生命2)
令和4年度関東学生ソフトテニス秋季リーグ戦 全勝賞

3度のタッチダウン 首位対決完勝

《試合結果》
O29-0 対拓殖大
12月3日、アミノバイタルフィールドにて、関東学生アメリカンフットボールリーグ戦2022Aブロック(2部)二次上位リーグ第2節が行われた。対戦相手は本学と同率首位の勝ち点9で並ぶ拓殖大。両チームにとって、入れ替え戦進出をかけた大一番だ。
試合は本学のキックオフからスタートした。相手を堅い守備で封じると、RB若林邑彰(経済経営4)を中心に機動力のあるランニングプレーで攻勢を強めていく。第1クォーター8分、

山からのパスが再び武井につながり、タッチダウンに成功。着実にキックを決め17-0とし、さらに相手に攻め立てた。残り時間5分、相手ゴールまで6ヤードの場面で司令塔の西山が自ら左サイドを駆け抜ける。そのままエンドゾーンに突入し、3本目のタッチダウンへつなげた。集中力を欠くことなくキックも決め24-0とさらに点差を広げる。そして残り時間2分では、相手QBを後退させる好守備を見せると、これがセーフティとなり2点を追加した。その後フィールドキックにも成功し、最終的に29-0で本学が勝利。入れ替え戦への進出を決めた。
主将の本多匠(政治4)は「序盤で流れをつかめたのが良かった。次の一戦は苦闘が予想されるが、諦めない姿勢で臨みたい」と語った。(万浪耀)

成蹊大学新聞
発行人 遠藤 可稀
編集人 外山 隼也
制作 夏目 大
デスク 高橋 豪
秋田 彩夏
万浪 耀
○広告掲載のご依頼は seikeipress@gmail.com までご連絡ください。

EDITOR'S VOICE

編集人として、逆境に挑む人の記事を数多く見てきた。彼らに共通していたのは、苦しい時こそできることを考え、仲間と助け合う姿であった。そしてそれは、私が目指した編集人像とも重なる。

私も、逆境に負けない編集人になれるだろうか。

(編集人 外山隼也)

2022年度 新入部員紹介

Q. 最近ハマっていることは？

掛札若奈(法律1) アニメを観ること

中田亘(政治1) もっぱら読書と筋トレ

