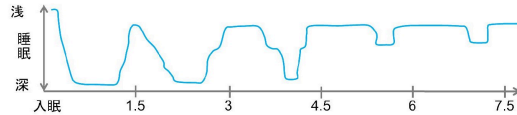


# KENKO TIP

2014年11月07日

## 睡眠後半で運動能力が定着



## ゴルフの練習後に早寝をすると上達！？

作業療法士 菅原洋平 MD.ネット顧問

上の図を見ていただいてわかるように、ぐっすりと深い眠りは最初の約3時間で終わりです。眠りの後半に従って眠りはどんどん浅くなっていきます。ちなみにこの最初の3時間、深く眠るためには、足首を温めて眠るのがおすすめです。北半球の方はこれから寒くなりますので、靴下を履いてお休みになる事をお勧めします。南半球でお仕事されている方々は、暑いのでアイスノンで頭を冷やしたり、首にちょっと冷たいタオルを巻いて首周りの火照りを抑えると足首が温まってきます。

で、眠りの後半の意味ですが、浅くなるのにはわけがあります。後半の睡眠は「**運動**

**技能の上達**」と強い相関があるのです。

趣味など新しい体の動きを覚える記憶は、睡眠の後半に脳内で反復され、定着すると言われています。つまり、睡眠の後半が長いほど翌日に上達しているということです。試験勉強の成績がいい人は、決まって「良く寝る、たくさん寝ること」だといいます。寝たら忘れてしまうのでは、と思いますがそうではありません。学習だけでなく、運動も同じ理屈なのです。

みなさんが好きなゴルフがよい例です。練習でスイング等の型をチェックしたらできるだけ早くお休みしましょう。そうすると体に残ってい

るスイングのイメージが脳に確実に定着されているということなんです。

ここでポイントなのが、起床時間を遅らせて、寝だめをして睡眠の後半を増やしてはいけないということです。生体リズムは、起床から16時間後に眠気がきます。このリズムをずらさずに、睡眠の後半部分の恩恵を得るには、ちょっとだけ早寝がおすすめです。1時間も早寝できなくても、15分でも早寝ができればOKと考えてください。ゴルフ上達には練習と睡眠。少しの早寝時間をコツコツ積み上げて、日々の練習を確実にゴルフスコアアップに変えていきましょう！