

快眠の作法

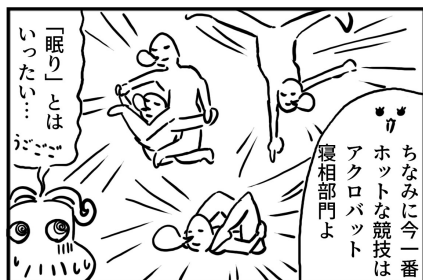
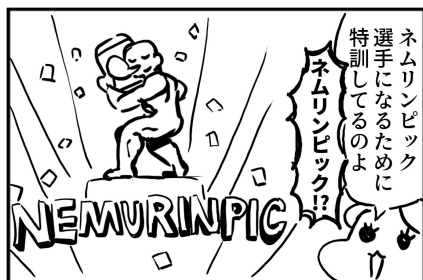
第11号
2021/07/19

Q

アスリートにとって睡眠って重要ななの？

A

運動スキル（体で覚える技術）は浅いノンレム睡眠によって覚えられるとされています。



もうすぐオリンピック開催！今回はアスリートと睡眠に関するお話です。

世界で戦う選手たちはその高い技術を磨くために、寝る間も惜しんで厳しいトレーニングに励んでいるに違いない...と思ったことはありませんか？

確かにトレーニングが無ければ技術は習得できません。ですが、トレーニングで鍛えた運動スキルを脳に覚えさせるには睡眠が必要です。体で覚える技術、いわゆる「手続き記憶」は浅いノンレム睡眠によって覚えられとされています。これは長い睡眠の後期に現れるノンレム睡眠です。アスリートに限らず、何か技術を習得しようと努力している方は練習に没頭するあまり、睡眠を疎かにしないよう注意しましょう。



※参考文献 『図解 眠れなくなるほど面白い 睡眠の話』 西野精治 日本文芸社
『睡眠こそ最強の解決策である』 マシュー・ウォーカー 桜田直美[訳] SB Creative など

編集後記

「喜怒哀楽の総量が人生の豊かさである」とするならば、いろいろな面で開催前、国民の「喜怒哀楽の総量」を増やしてきた、そして開催中、開催後においても、増やすであろう東京オリンピックが開催されます。いずれにしても私の世代では、一生一度の国内における夏のオリンピックでしょう。「喜怒哀楽の総量」が増えることを期待し、開催を待ちたいと思います。

‘超’寝具店ヌノヤ（株式会社布屋商店）代表取締役社長 布谷剛

★次回第12号は2021年8月02日からの各店舗での配布、下記の各ネットページへの掲載、また7月30日のLINE会員への配信にて、ご覧頂けます。
（‘超’寝具店ヌノヤHP、‘超’寝具店ヌノヤ楽天市場店、‘超’寝具店ヌノヤYahoo!ショッピング店、‘超’寝具店ヌノヤ本店）★次回もお楽しみに!!