

明日を変える、健康睡眠



## 話題の「睡眠負債」にも注意喚起！

### 経験者が現役受験生に伝えたい、3つのコトとは！？

眠りを制するものは、受験を制する！？直前だからこそ重要視したい睡眠の時間と質。  
勉強合間の息抜き。受験経験者のイチオシは、音楽を聴くこと。  
本番直前、一番効果的な勉強法は、苦手問題の克服だった。

機能性寝具を企画・製造・販売するライズTOKYO株式会社（本社：東京都中央区 代表取締役社長：宮崎誠司）が展開するブランド「RISE（ライズ）」は、入試本番を目前に控えた受験生をサポートすべく、全国の受験経験者400名を対象に、受験に関する調査を実施いたしました。

以下、その結果をお知らせいたします。

#### <レポート サマリー>

#### ■ 眠りを制するものは、受験を制する！？

受験直前、一番効果的だった生活習慣は、睡眠時間を十分にとること。  
第一志望校合格経験者ほど、睡眠を重要視する傾向に！

Q. 受験直前の生活習慣で受験に一番効果的だったことは？

#### ■ 受験生も他人事ではない「睡眠負債」！

第一志望校合格者vs不合格者、睡眠時間が長いのは合格者！？

Q. 受験直前の平均的な睡眠時間は？

#### ■ 睡眠と勉強効率の関係。第一志望校合格者の3/4が睡眠の効果を実感！

Q. よく眠れたときに、勉強の効率が上がった経験はある？ それはどんなこと？

#### ■ 質の高い睡眠に効果的！？あたたかいアイマスクや高反発のマットレスも。

Q. 受験直前、質の高い睡眠のために工夫したことは？

#### ■ 勉強の合間の息抜き。経験者のイチオシは音楽を聴くこと。

Q. 受験直前、一番効果的だった息抜き法は？

#### ■ 一番効果的なのは、苦手問題の克服だった！？気になる本番直前の勉強法。

Q. 受験直前、一番効果的だった勉強法は？

#### ■ ゲン担ぎ、気にする派？気にしない派？

Q. 受験直前、ゲン担ぎは気にした？ 気にしたのはどんなこと？

#### ● 受験と睡眠負債について ～脳神経科学者 枝川義邦先生にお話を伺いました

#### <調査概要>

調査対象：全国の18～23歳の男女400名（男性：146名、女性：254名 / 第一志望校合格者：200名、第一志望校不合格者：200名）  
調査方法：インターネットによるアンケート調査 調査時期：2017年11月

## ■ 眠りを制するものは、受験を制する！？

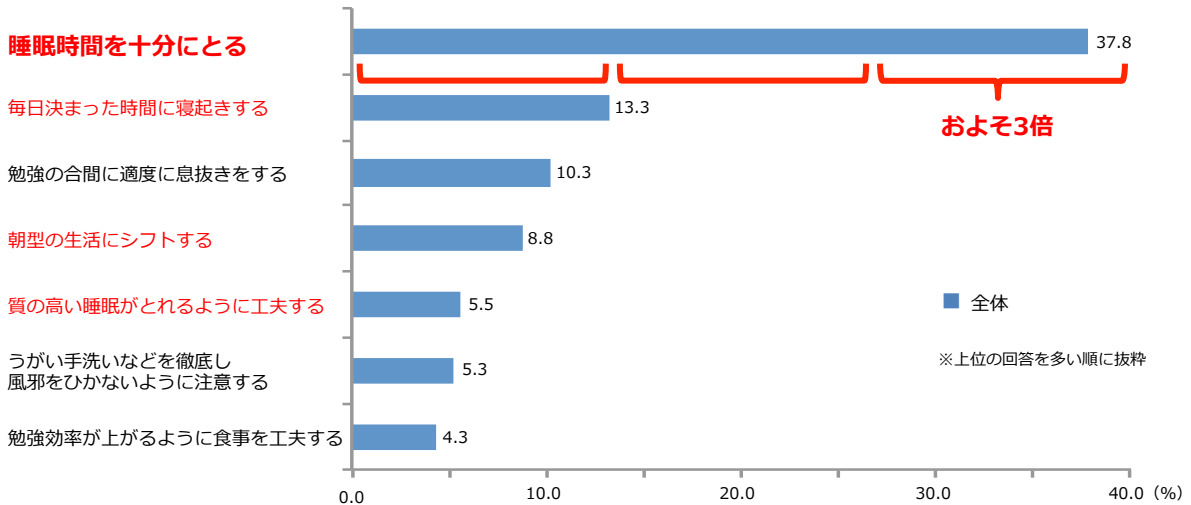
受験直前、一番効果的だった生活習慣は睡眠時間を十分にとること。  
第一志望校合格経験者ほど、睡眠を重要視する傾向に！

今回の調査で、その当時を振り返り、最も多くの経験者が受験に一番効果的な生活習慣だったと答えたのは、「睡眠時間を十分にとる」ことでした。しかも、全調査対象者のうち、そう答えた人は、次に多かった「毎日決まった時間に寝起きする」と答えた人のおよそ3倍。また、それ以外の回答で多かったのは、「勉強の合間に適度に息抜きをする」「朝型の生活にシフトする」「質の高い睡眠がとれるように工夫する」などで、上位5つのうち、実に4つが睡眠に関連する回答、という結果になりました。

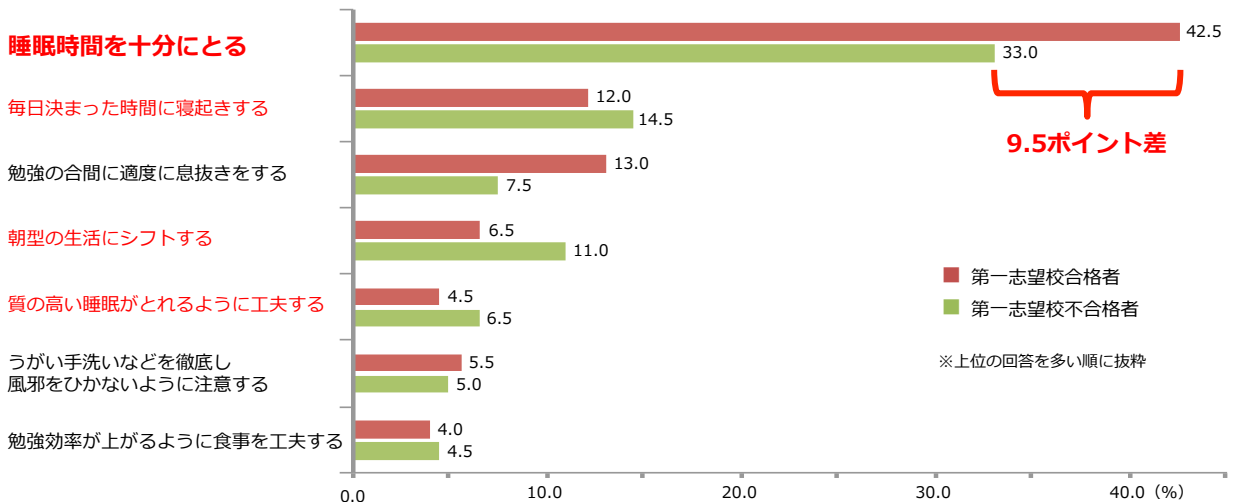
なお、第一志望校の合否別にみると、合格者の方が、不合格者よりも圧倒的に多くの割合で、「睡眠時間を十分にとる」ことが受験直前に一番効果的な生活習慣だったと答えました。

### Q.受験直前の生活習慣で受験に一番効果的だったことは？ (SA) N=400

<全体>



<第一志望校の合否別>



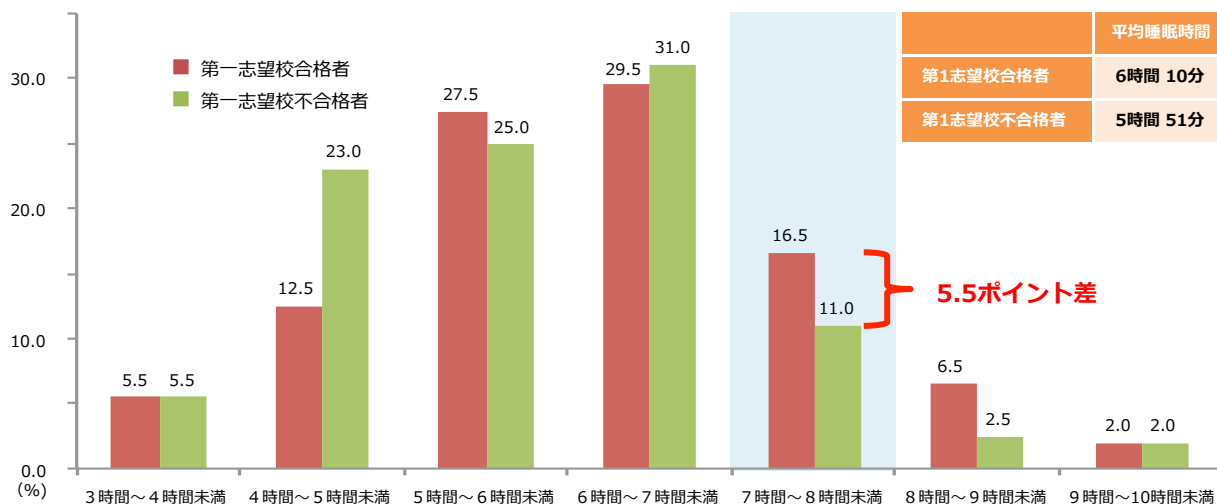
## ■ 受験生も他人事ではない「睡眠負債」！ 第一志望校合格者vs不合格者、睡眠時間が長いのは合格者！？

受験経験者たちは、どのくらい睡眠時間をとっていたのでしょうか。睡眠時間にも第一志望校の合否別で、傾向の違いはあるのでしょうか。今回の調査では、合格者の平均睡眠時間は6時間10分、不合格者の平均睡眠時間は5時間51分と、19分ほど第一志望校合格者の平均睡眠時間の方が長いという結果がでました。

いま話題の「睡眠負債」。個人差はあるものの、一般的には7時間前後の睡眠がよいと言われています。また睡眠時間を自己申告する際は、30分から1時間弱プラスする傾向があるとされることから、今回の調査では適切な睡眠時間を、7時間～8時間未満と仮定。第一志望校の合否別に適切な睡眠時間をとっている人のボリュームを比較してみました。

その結果、今回の調査では、7時間～8時間未満の適切な睡眠時間を確保していた人は、第一志望校合格者では16.5%、不合格者では11.0%。合格者の方が5.5%ポイントが高いことがわかりました。

Q.受験直前の睡眠時間は？ (SA) N=400



## ■ 睡眠と勉強効率の関係。第一志望校合格者の3/4が睡眠の効果を実感！

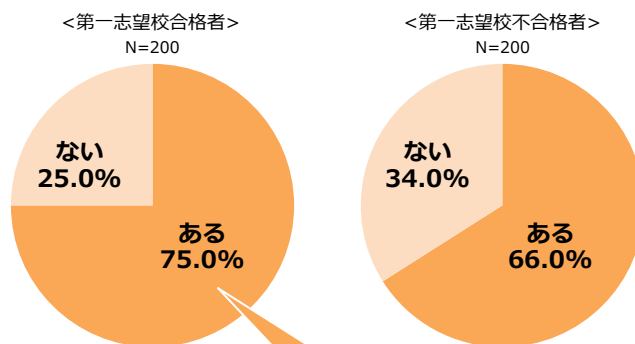
さらに睡眠と勉強効率の関係性を探るべく、よく眠れたときに勉強の効率が上がった経験はあるかどうかを第一志望校の合否別にたずねてみました。

すると、合格者では、75.0%が「ある」と回答したのに対し、不合格者では、「ある」と回答した人は、66.0%にとどまる結果に。

ちなみに、合格者のうち「ある」と答えた150人に、よく眠ることで具体的にどんな効果があったのかをたずねると、「勉強中眠くならなかった」「集中力が長く続いた」「暗記力がよくなった」などに回答が集中しました。

もちろん、第一志望校の合否だけで全てを判断できるわけではありませんが、やはり、入試本番を目前に控えた受験生にとって、睡眠は重要視すべきことのひとつである、と言っても過言ではなさそうです。

Q. よく眠れたときに勉強効率が上がった経験はある？ (SA) N=400



Q. それはどんなこと？ (MA) N=150

1	勉強中眠くならなかった	61.3 %
2	集中力が長く続いた	58.0 %
3	暗記力がよくなった	51.3 %

※上位の回答を多い順に抜粋

## ■ 質の高い睡眠に効果的！？あたたかいアイマスクや高反発のマットレスも。

よい睡眠には、時間はもちろん、その質も重要なのはよく知られるところです。今回の調査でも、受験直前の生活習慣で効果的だったものとして、「質の高い睡眠がとれるように工夫する」という回答が上位に挙がりました。そこで、次に質の高い睡眠をとるためにどんな工夫をしていたのかを聞いてみました。

その結果、一般的によく言われる「スマホを寝る直前に使わない」「部屋を暗くして寝た」「お風呂の湯船にちゃんとつかって温まる」などのほか、「あたたかいアイマスクを使う」「寝返りを打ちやすい高反発のマットレスを使った」という快眠アイテムについての具体的な回答も目立ちました。

Q. 受験直前、質の高い睡眠のために工夫したことは？ (FA) N=400



※自由回答から目立った回答を抜粋

## ■ 勉強の合間の息抜き。経験者のイチオシは音楽を聴くこと。

受験に一番効果的だった生活習慣として、睡眠に関わることと並んで、回答の上位に挙がった「勉強の合間の適度な息抜き」。では、経験者たちは、具体的にどのようなことを実践していたのでしょうか。

調査の結果、「音楽を聴く」ことが、次に多かった回答「昼寝をする」を大きく引き離すポイントを集めました。先輩たちの多くは、リラックスや気分転換に、音楽を上手く活用していたようです。

※調査対象者は、「受験直前の生活習慣で受験に効果的だったことは？」の問いに対して、MAで「勉強の合間に適度に息抜きをする」を選択したすべての受験経験者

Q. 受験直前、一番効果的だった息抜き法は？

(SA) N=147

1	音楽を聴く	23.1 %
2	昼寝をする	14.3 %
3	甘いものなどのお菓子を食べる	11.6 %
4	友人とメールやLINE、Twitterなどでやりとりする	10.9 %
5	恋人や友人に会う	7.5 %

※上位の回答を多い順に抜粋

## ■ 一番効果的なのは、苦手問題の克服だった！？気になる本番直前の勉強法。

受験シーズンもまさに真っ只中。そこで、本番直前の勉強法について、一番効果的だったことは何かを経験者たちに聞いてみました。

その結果、最も多かったのは「苦手問題の克服」で、全体のおよそ3割の人が回答。なお、そのほかに多かったのは、「志望校の過去問題の克服」「得意問題の復習」といった回答でした。

現役受験生が、いま最も気になっているであろう本番直前に一番効果的な勉強法は何か、という問題ですが、今回の調査では、「得意問題の復習」より「苦手問題の克服」の方に経験者の声が多く集まる結果となりました。

Q. 受験直前、一番効果的だった勉強法は？ (SA) N=400

1	苦手問題の克服	29.0 %
2	志望校の過去問題の克服	25.0 %
3	得意問題の復習	16.8 %
4	教科書や参考書、問題集の復習	12.3 %
5	暗記問題の克服	7.0 %

※上位の回答を多い順に抜粋

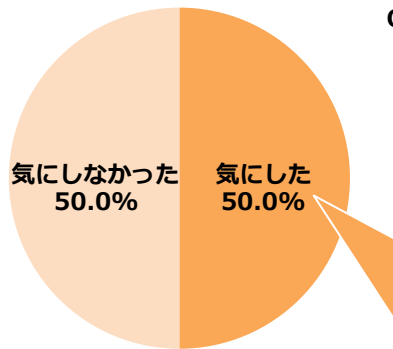
## ■ ゲン担ぎ、気にする派？気にしない派？

この時期、何かと話題にのぼるゲン担ぎ。ところで、受験生本人たちは、実際にはゲン担ぎを気にしているのでしょうか。今回の調査では、「気にした」「気にしなかった」と答えた人の割合は、ぴったり五分と五分。

ちなみに、「気にした」と答えた人が具体的にどんなことを気にしていたのかを聞いたところ、最も多かった回答は、「合格祈願のお守りを身につけるようにした」でした。また、そのあとには、「『受かる』『落ちない』などの縁起のよい言葉を使ったり、関連するものを持つようにした」「『落ちる』などの縁起の悪い言葉は使わなかったり、関連するものは持たないようにした」「『カツ丼』など語呂の良い食べ物を食べるようにした」などの回答が続きました。

毎年、様々なゲン担ぎに関する情報が世間を賑わしますが、今シーズンは、どんなゲン担ぎが、受験生に支持されるのでしょうか。

Q. 受験直前、ゲン担ぎは気にした？ (SA) N=400



Q. ゲン担ぎとして気にしたのはどんなこと？ (MA) N=200

1	合格祈願のお守りを身につけるようにした	76.0 %
2	「受かる」「落ちない」などの縁起の良い言葉を使ったり、関連するものを持つようにした	32.0 %
3	「落ちる」などの縁起の悪い言葉は使わなかったり、関連するものは持たないようにした	29.0 %
4	「カツ丼」などの語呂の良い食べ物を食べるようにした	27.0 %
5	過去のテストなどでよい成績を取れたときに使っていたものを使うようにした	16.0 %
6	過去のテストなどでよい成績を取れたときに食べたものを食べるようにした	6.5 %
7	占いを信じてその通りに行動した	3.5 %

※上位の回答を多い順に抜粋

“落ちない” ライズより 全国の受験生に向けた応援動画！

## 即興作曲で著名人の間でも話題の虹色侍、初の受験生応援ソング 2017年12月15日（金）よりWEBにて公開中

<https://youtu.be/k7gIyJv87Mk>



今この歌を聞いている受験生みんな！

今回の調査では、半数の受験経験者が気にしたと答えた「ゲン担ぎ」。また、勉強中の息抜きとして「音楽」を聴くことが効果的だったと答えた受験経験者が多かったこともわかりました。

そのようななか、受験生のゲン担ぎにぴったりな「起きる」「昇る」という意味のブランドネームを持つ「RISE（ライズ）」は、入試本番直前の受験生を応援すべく、12月15日（金）よりオリジナル動画をWEB上で公開しました。楽曲を手がけたのは、即興作曲でいま話題のアーティスト 虹色侍。これまで数々の著名人の応援ソングを作ってきた虹色侍ですが、今回公開したのは、彼ら初となる、受験生への応援ソングです。ぜひご注目ください。

虹色侍（にじいろざむらい）

ずまとロットの二人で構成されたアーティスト。与えられたお題から、5秒で即興作曲することが得意。絶対音感を持つずまと相対音感を持つロットの2人でもとから準備していたのでは？と思わせるようなクオリティーで、2人の息をぴったり合わせて曲を作り上げることが出来る。楽曲には、著名人への応援ソングも多く、著名人本人からコメントをもらうこともしばしば。最近ではテレビやラジオをはじめ、様々なメディアで活動。今後の活躍がますます期待されている。



脳神経科学者 枝川義邦先生にお話を伺いました

## 受験と睡眠負債について

受験生の皆さんは、そろそろ気合いを入れ直している頃でしょうか。体調管理にも気を配りながら、志望校合格に向けて頑張ってください。

今回の調査では、第一志望校に合格した人について、生活習慣や勉強法など様々な面をうかがい知ることができる結果が出ています。その中でも睡眠習慣について詳しく見ていくと、第一志望校への合格者では、受験直前の時期であっても睡眠時間をきちんと確保していた人の割合が高くなっていました。

受験は長期戦です。毎日わずかな睡眠不足であっても、それが常態化すると「睡眠負債」の状態に陥ってしまいます。睡眠負債を抱えた人の脳では、本人が気づかぬうちに記憶力や判断力に影響が及んでいると考えられています。きちんとした睡眠を取ることは、脳の働きにとっても大切なのです。

やらなければならないことが多く、時間を捻出するのが難しいかも知れませんが、睡眠時間を削って勉強を進めても、脳がうまく働かなくなったり、体調を崩してしまったりは目も当てられません。受験に向けて大事なこの時期、あえて睡眠時間を確保することも長期戦を勝ち取る作戦のひとつといえるでしょう。



### 枝川 義邦 PROFILE

早稲田大学研究戦略センター教授(早大ビジネススクール兼任講師)。1998年東京大学大学院薬学系研究科博士課程修了、博士(薬学)。2007年早稲田大学ビジネススクール修了、MBA(経営学修士)。同年、早稲田大学スーパーテクノロジーオフィサー(STO)の初代認定を受ける。脳の神経ネットワークから人間の行動まで、マルチレベルな視点による研究を進めており、経営と脳科学のクロストークを基盤とした執筆や研修も行っている。

## 【ライズTOKYO株式会社 企業情報】

世界中の人たちが睡眠を通じて健康的で快適な暮らしを実現できることを目指し、機能性に優れた良質な寝具を適正な価格で提供する寝具専門メーカー。

事業内容 : 寝具、インテリア用品及び繊維製品全般の輸入販売、製造、販売

代表取締役: 宮崎 誠司

本社所在地: 東京都中央区銀座8丁目12番8号 PMO銀座八丁目8階

<会社概要> [https://corp.risetokyo.jp/about\\_us/company](https://corp.risetokyo.jp/about_us/company)

<オンラインストア> <http://www.risetokyo.jp/>



輝く毎日を送るための健康睡眠に関する情報を発信

## 「脳活すいみん」サイト

2017年11月20日よりオープン

<https://kenko-suimin.jp/>

ライズが推進する「健康睡眠プロジェクト」の一環として、「脳活すいみん」というコンセプトのもと、健康的な睡眠に関する情報を発信。順次コンテンツを拡大しながら、幅広く、わかりやすいユニークな内容を提供してまいります。

« 本件に関するお問い合わせ »

ライズTOKYO PR事務局 (アンティル内) 担当: 奥野・河野・堀友  
TEL: 03-6825-3020 FAX: 03-6685-5266 Email: [risetokyo@vectorinc.co.jp](mailto:risetokyo@vectorinc.co.jp)