

睡眠時間・休息時間もっと増やしませんか？

上田染谷丘高等学校 1年 田中 優

この課題に関わるSDGsの番号



テーマ設定の理由

- ・寝不足を日々感じるから
- ・授業中に寝ている人がいるから
- ・部活に所属している人で、毎日のように練習で休みがなかなかない 人が周りにいるから
- ・疲労が取れず悩んでいる人がいるから

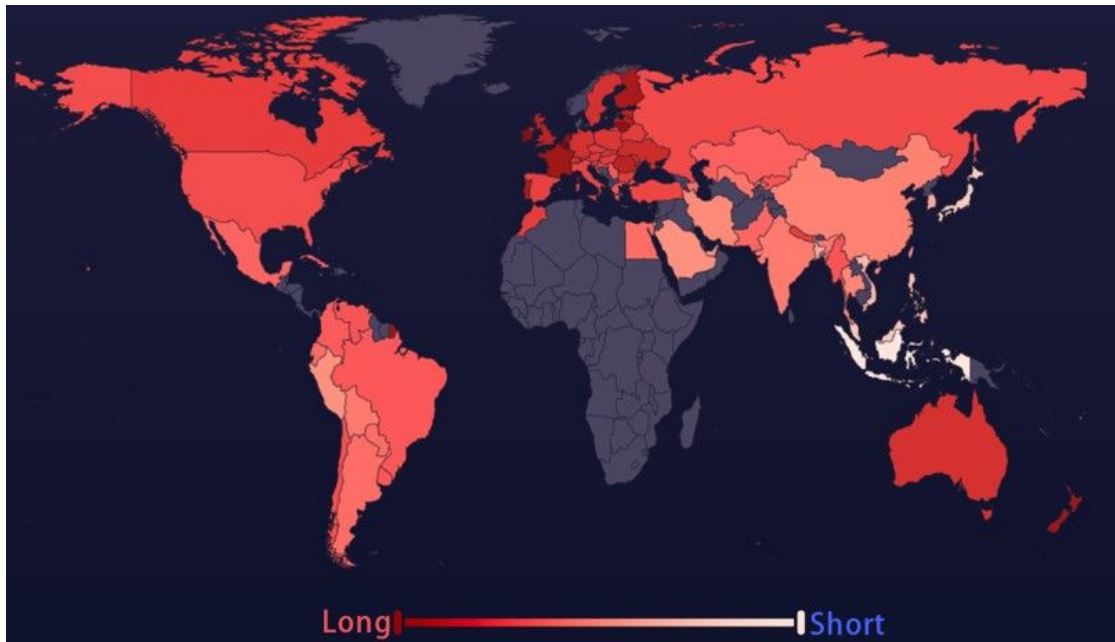


現状

世界の睡眠時間

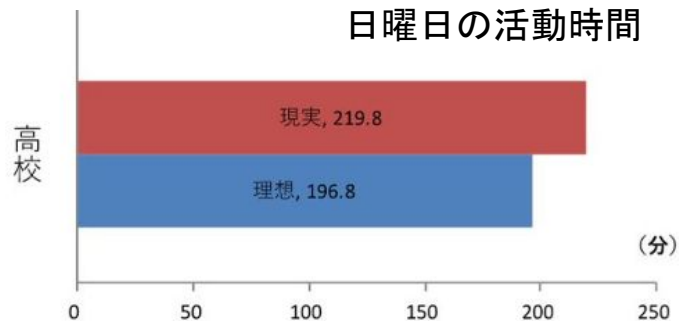
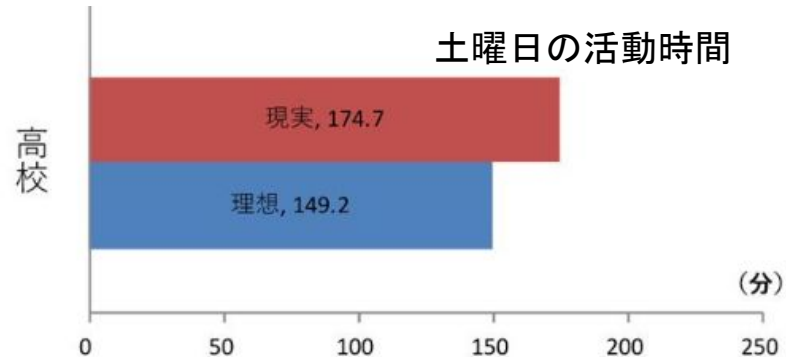
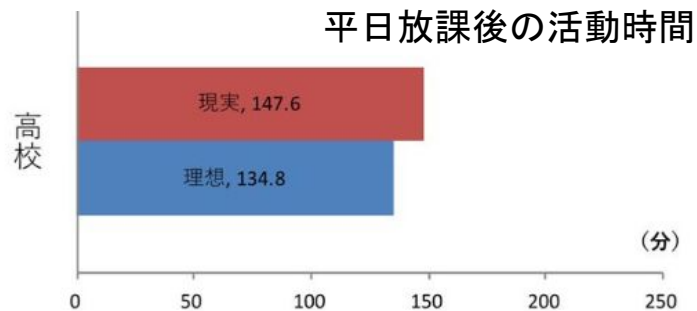
この調査は2021年度にされたもので、日本の色の濃さを見てみると、Shortの色に近い。

つまり、平均的な睡眠時間が少ないということになる。この調査をした国の中で日本はワースト2位、6時間44分という長さだ。

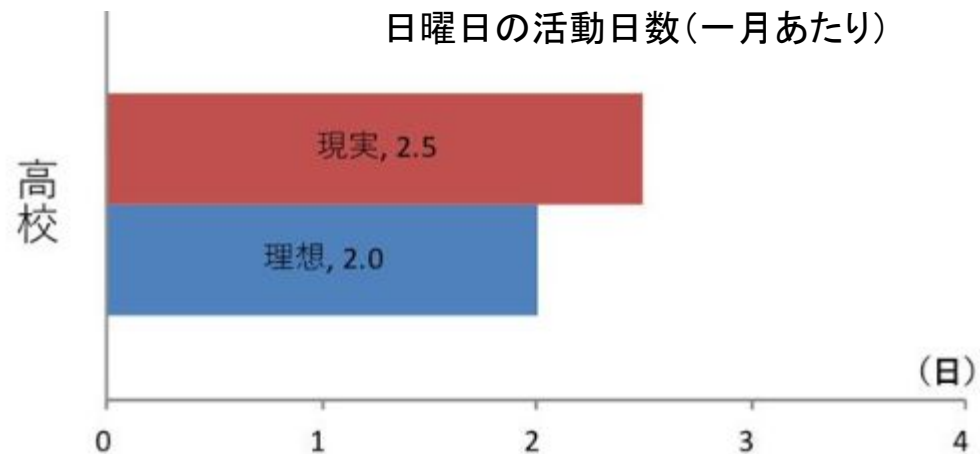
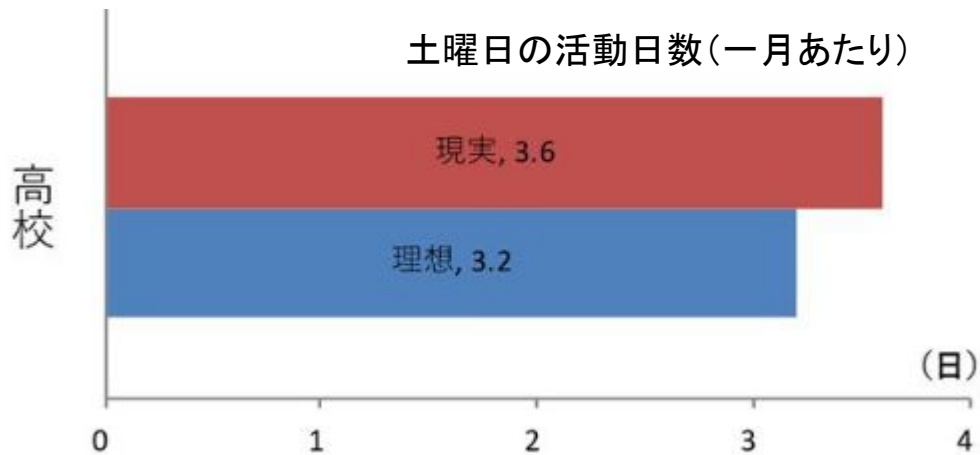


出典: PR TODAY

生徒目線の運動部活動の現実と理想



出典: PRESIDENT Online



出典: PRESIDENT Online

- ・理想を上回る活動時間 と活動日数
- ・毎日のように何時間も練習をしている
- ・練習で疲れていても勉強を含めやらなきゃいけないことにおわれる
- ・体を休める時間がない
- ・体を酷使したせいで怪我をする
- ・運動部活動、文化部活動のガイドラインに従ってる？

課題

- 活動時間・活動日数を見直すべき。本当に活動量に比例して技術面も上達していくのか。
- 生徒にも先生にも負担がかかる。
- 睡眠時間が削られることで、パフォーマンスの低下・学習への影響・疲労が取れない・気分が優れない・体調が優れないなどが起きる可能性がある。



提案

部活動は、青春であり学生にしか経験できないものだと思います。だからこそ、上手く付き合っていないませんか？勉強との両立は難しくうまくいかない方が多いと思います。全て部活の活動量のせいだとは言いません。でも、本当にその活動量でいいんですか？たくさん練習したら必ず強くなりますか？全否定ではありませんが必ずしもそうなるわけではないと思います。週2の休みを作ってみてはどうですか？息抜きの時間も必要だと考えます。だから、最低でも週1の休む日を作りませんか。睡眠不足は記憶力や認識力、モチベーションなどの低下にもつながります。子供に限らず大人もです。

なので、テーマの通り睡眠時間・休息時間をもっと増やしませんか？そのために、部活動に焦点を置きますが活動量を見直してみるのを提案します。

感想

部活動は辛いこともあるし挫折もあるけど、楽しいし嬉しい瞬間があったり、中学時代本当にやって良かったって思ってます。でも、寝不足になったり体調を崩したり授業に集中できなかつたりしたので、なにかできることはないのかと思ってこのテーマにした。技術面を向上させるには、努力が必要で練習量も多い方がいいけど、だから向上するのかなとか、このテーマでいいのか、もっと練習したい人とか、それが部活だろって思ってる人もいたり、時間を上手く使えばいいんだらうなって思ったり、テーマ設定には結構迷ったし葛藤した。10代からの提言はしなかったが何かのきっかけになってほしいです。

部活動に限らず、頑張ってる人にいい未来があればいいなって思います。