

睡眠時間が学習効果に与える影響の検討

1250410 永正 太朗

指導教員 上村浩

研究背景

近年、日本では学生の睡眠不足が学習効率や健康に悪影響を及ぼしていることが問題視されている。高野・岡島（2024）は、日本の多くの学生が慢性的な睡眠不足に陥っており、集中力や認知機能の低下が学業成績を低下させる要因であると指摘している。また、先行研究では、睡眠時間が短い学生ほど午前中の学習効果が低いことが示唆されている（Wheaton et al., 2017; Kim, 2022）。さらに、学校の始業時間を遅らせることで学生の睡眠時間が延長され、学習効率や精神的健康が向上するという研究結果もある。本研究はこのような背景を踏まえ、日本の大学生を対象に睡眠時間と講義時間帯が学業成績に与える影響を検証するものである。

研究目的

本研究の目的は、1限目（午前中）と3限目（午後）の講義における成績の差を明らかにし、その差が睡眠不足に起因する可能性を検証することである。また、この研究を通じて、教育現場における時間割編成の見直しや学生の学習環境の改善に向けた具体的な示唆を提供することを目指している。

研究方法

対象は2021年入学の大学4年生12名と2022年入学の大学3年生10名、計22名である。1限目と3限目の講義成績データを収集し、本学の評価基準に基づいて点数に変換した（AA=90点、A=80点、B=70点、C=60点、F=0点）。これらのデータを、片側t検定を用いて分析し、1限目と3限目の成績に統計的に有意な差があるかを検証した。また、各学生の受講講義数や単位取得不可（F）の講義数も分析し、成績の傾向を検討した。

分析結果

分析の結果、1限目の平均点は67.02点、3限目の平均点は69.75点であり、この差は統計的に有意であることが確認された（ P 値 <0.05 ）。さらに、1限目では255講義が受講され、そのうち17講義が単位取得不可（F）であった。一方、3限目では265講義中8講義がFとなっており、1限目の方が、学習効果が低い傾向が見られた。これらの結果は、午前中の講義における成績が午後よりも低く、睡眠不足がその要因の一つである可能性を示唆している。

考察・結論

本研究は、1限目の成績が3限目の成績よりも統計的に有意に低いことを示した。この結果は、午前中の講義における学習効果の低下が睡眠不足や体内リズムの影響を受けている可能性を示唆している。特に、日本の学生は他国と比較して平均的な睡眠時間が短く、早朝の講義が集中力や認知機能を十分に発揮できない状況を生み出していると考えられる。また、先行研究と一致する結果から、始業時間を遅らせることが学習効率を高める効果的な手段となる可能性が示唆された。