

〇〇もんずら

奥島教育長コラム No.9 2023. 12. 1



イヌとネコ、

どっちがよく眠るか？

- ① ネコ ② 犬 ③ 同じ

ネコはしょっちゅう眠っているようにみえる。動物の一日の睡眠時間を調べたランキングでも、ネコは13時間、一日の半分以上は眠っている。これに対して、イヌは、いつも元気にしっぽをふったりじゃれついたりするので、眠ってばかりではないだろう。どちらかといえば、ネコの方がよく眠っている。と、ところがどっこい、ランキングによると犬も13時間だから一日の半分は眠っている。ただイヌの眠りは浅く、耳がいいので、人が近づくとちょっとした物音でもすぐ目を覚ます。とぎれとぎれの時間を合わせると13時間となり、ネコと変わらない。ゴアラ、ナマケモノは20時間。エサの植物にほとんど栄養がないから、むだなエネルギーは使わないでかくれてじっとしている。ライオンは15時間。エサになかなかありつけないので、眠って狩りにそなえている。ネコもイヌも人に飼われる前は狩りをしていたので、しっかり眠って狩りにそなえる習性が残っている。

【坪内忠太 『子どもにウケるたのしいクイズ』 より】



大谷：「一番はやっぱり睡眠。しっかり確保することが、いいリカバリーにつながる。」(2022. 10. 8 長崎新聞より引用)

[WBC]大谷翔平は12時間睡眠！ 同僚トラウトも9時間・・・スーパースターはよく寝る！ (2023. 3. 9 東スポWFR より引用)

3月12日

WBC1次リーグB組日本対豪州戦1回、大谷(エンゼルス)初本塁打先制3ラン！

3月22日

3対2でアメリカとの決勝戦に勝ち、世界一に！ MVPは大谷翔平！

10月2日 大リーグ ホームラン王(44本)獲得！日本人初！

大谷：「寝ているときとか『なんかいけそうだな』というのが出てきたりするのが一番、やっていて面白いなど。」

(AERAdot から引用)

眠っている間に、脳はその日の出来事からどれを保存して長期記憶を作るかを選び分けているのだ。脳は失われそうな記憶を寝ている間に再生することができる。しかもきちんと眠らなければこうしたプロセスは機能せず、記憶に影響が出る。睡眠は記憶の保存に重要な役割を果たしていて、それを別の何かで埋め合わせることはできない。

(アンデシュ・ハンセン 久山葉子訳 【スマホ脳】より)