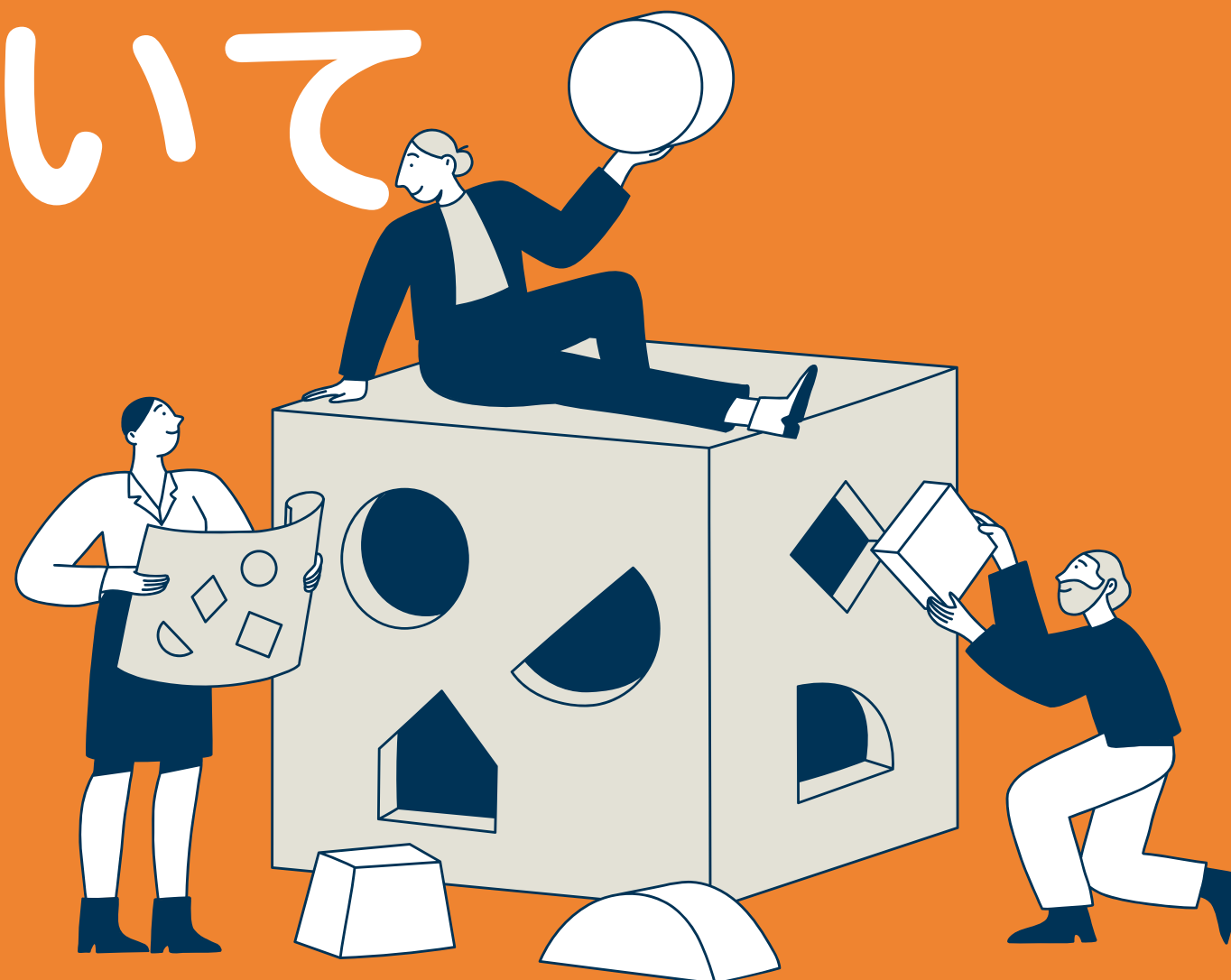




パワーナップについて

マサゼミ



CONTENTS

- 01 はじめに
- 02 パワーナップを取り入れている企業
- 03 実験方法
- 04 実験結果
- 05 考察
- 06 参考文献 実験参加者

01

はじめに



パワーナップとは、12時から15時くらいにとる15分～30分の睡眠のことである。近年、注目を浴びている。

日中の一時的な疲労感や眠気を解消し心身の機能を回復させることにある。また、ストレスホルモンの分泌を抑制し、心身のリラクゼーションを促す。様々な企業やスポーツチームで取り入れられている。

01

パワーナップの効果

疲労回復

パワーナップは短時間でも脳と体の疲労を効果的に回復させる強力な手段。特に午後の眠気が強まるサーカディアンリズムの低下時に15分～30分の仮眠をとることで、脳内の疲労物質が除去され神経伝達物質のバランスが整う。

ストレス軽減

心身のストレス軽減とリフレッシュという顕著な効果もある。わずか15分～30分の短い仮眠でも、コルチゾールなどのストレスホルモンの分泌が抑制され、副交感神経が有意になることで深いリラクゼーション状態がもたらされる。

01

他の効果



パワーナップの効果

✓ 集中力

脳内の疲労物質が除去されることで、集中力低下を防ぎ、気分転換能力も得られる。

✓ 注意力

昼寝により認知能力が顕著に改善され注意力が回復する。作業効率の低下を伏せぎパフォーマンスを維持する。

✓ 学習能力

パワーナップを取り入れることで情報処理能力が強化され、より効果的な学習や問題解決が期待される。

✓ 記憶力

睡眠中は脳内で情報の整理や記憶の定着が行われるため、短時間の仮眠であっても学習した内容の定着力が上がる。

02

パワーナップを取り入れている企業

パワーナップをしている企業を集計した結果、以下のようなデータが挙げられました。

JAL Wellness 宣言

健康経営推進として昼間の積極的な仮眠を進めている。



航空業界初

TOYOTAが設計した眠りをサポートするシートを導入。



三菱地所

仮眠室を設置
エナジーポットという専用ソファを設置



東京建物

会議室を昼寝スペースとして活用。
パワーナップ中のフォローアップ。



03

実験方法



実験1（10月24日実施）注意力、計算能力について

目的

パワーナップ（30分）が注意力及び計算能力に与える影響について考える

方法

実施日10月24日 15:00

1. 反応テストと計算テストを行う
2. 部屋を暗くし30分のパワーナップを行う
3. 起床後同じテストを行い成績を比較

テスト内容

注意力 スマートフォン上の円の色が変化した瞬間にタッチする。10回計測し平均反応時間を算出

計算 30秒間に回答できた足し算の問題数を記録

実験2（11月14日実施）記憶力について

目的

パワーナップ（30分）が記憶力に与える影響について考える

方法

実施日11月14日 15:00

1. 反応テストと計算テストを行う
2. 部屋を暗くし30分のパワーナップを行う
3. 起床後同じテストを行い成績を比較

テスト内容

7桁の数字を提示し、記憶して回答する形式を5問実施。正答率を算出

04 実験結果

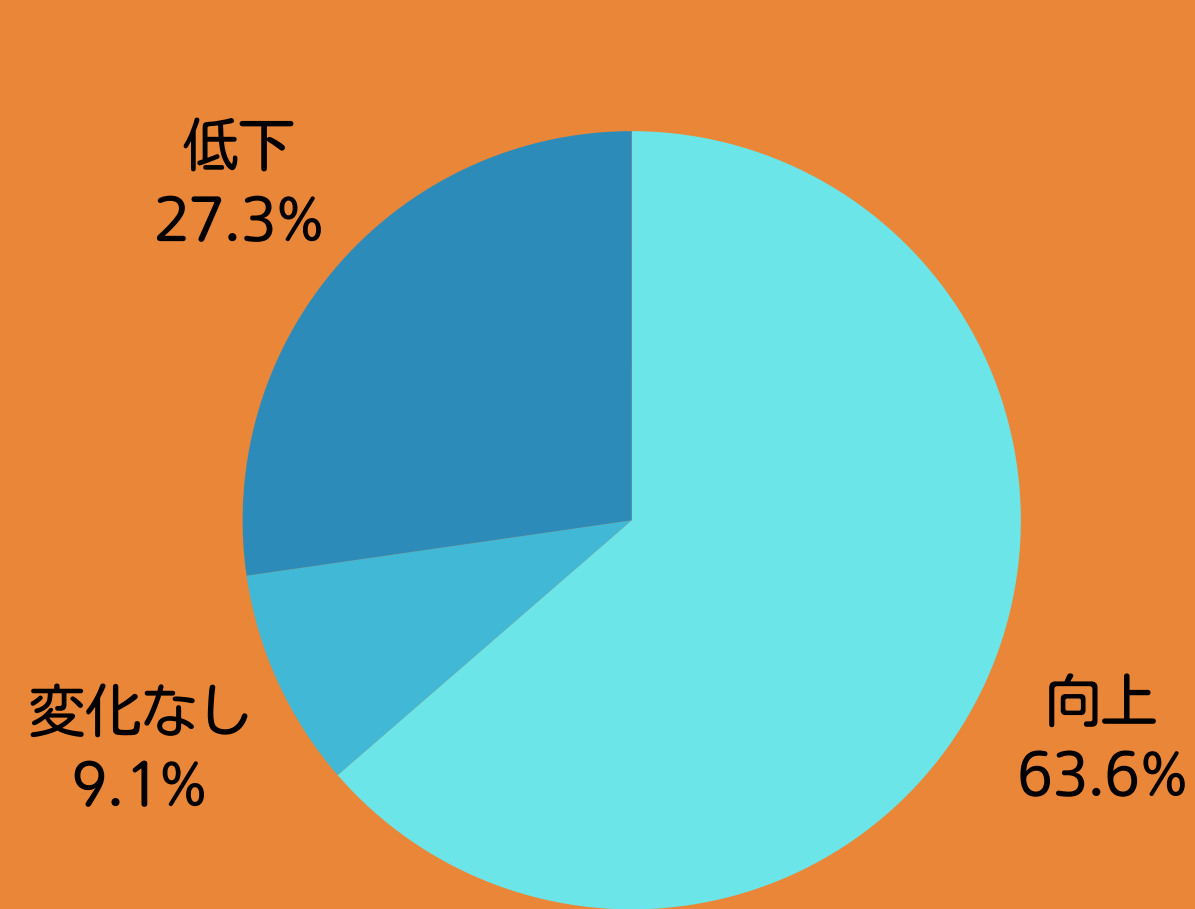
反射	前	後	変化
B	218	287	69
A	262	275	13
H	233	240	7
I	192	192	0
J	227	225	-2
K	220	216	-4
F	208	191	-17
C	213	187	-26
D	307	273	-34
E	304	255	-49
G	308	192	-116

足し算	前	後	変化
G	19	32	13
B	18	20	2
K	28	30	2
A	24	25	1
C	22	23	1
D	17	18	1
E	28	28	0
H	18	18	0
I	23	23	0
J	20	18	-2
F	23	18	-5

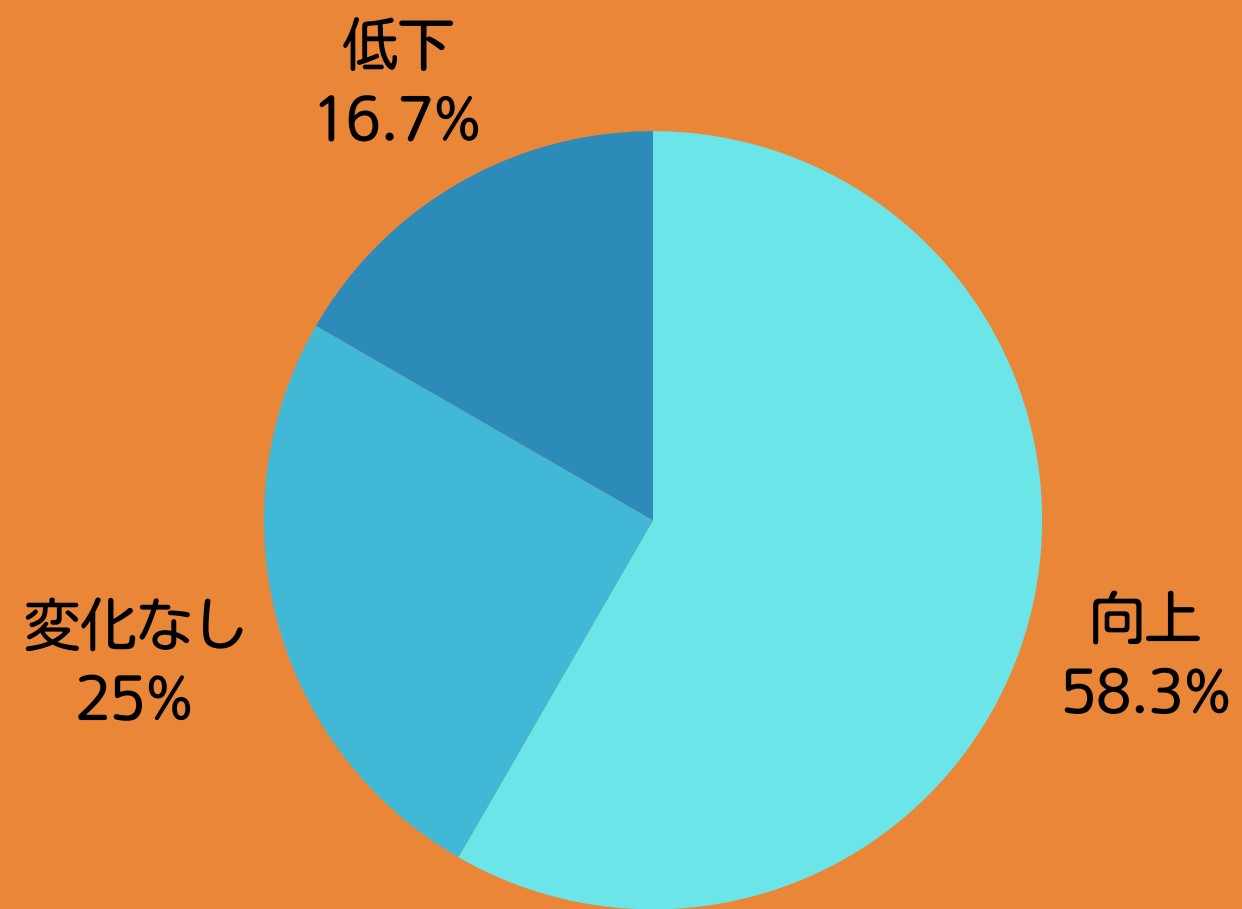
記憶 (正当)	前	後	変化
K	0	2	2
B	3	4	1
D	2	3	1
I	0	1	1
C	2	2	0
E	4	4	0
H	2	1	-1
J	1	0	-1
A	4	2	-2
F	4	2	-2
G	4	1	-3

04 実験結果

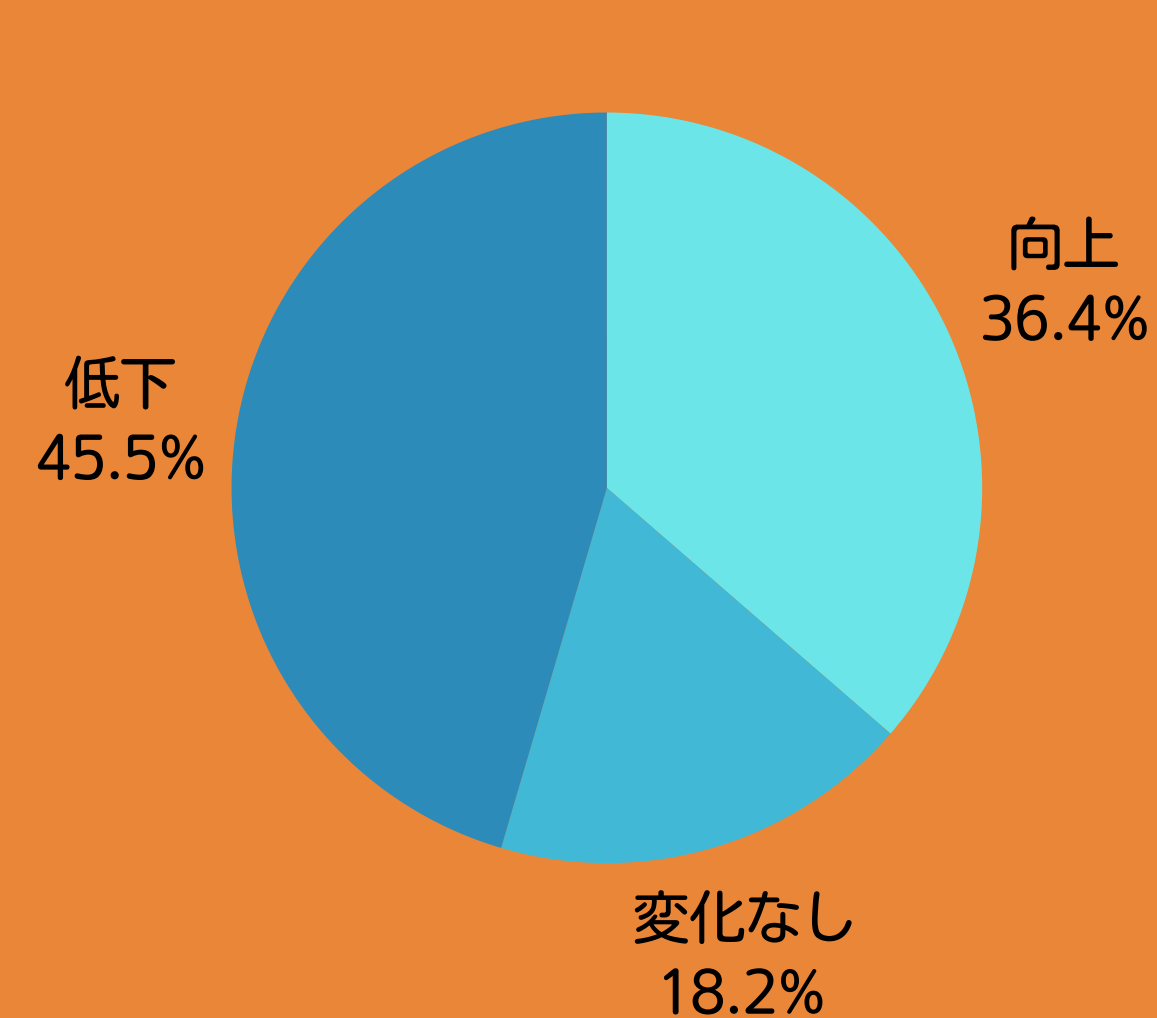
注意力



学習能力



記憶力



04 実験結果

注意力

パワーナップ後

- 3人結果が悪くなっている
- 1人は変化なし
- 7人が良くなっている

半分以上が注意力が上がっている

学習能力

パワーナップ後

- 2人が成績が悪くなっている
- 3名が変化なし
- 7名が成績が良くなっている

スコアが13も伸びている人がいる

記憶力

パワーナップ

- 5人の成績が落ちた
- 2人が変化なし
- 4人の成績が上がった

半分以上の成績が落ちている

04

実験結果

集中力

集中力は個別の実験はしないため
注意力・学習能力の結果から考える

注意力、学習能力の結果から
集中力もパワーナップをすることで向上
すると考える
他の項目と同じように個人差があると考え
える。



04

類似研究



短時間仮眠は単語のイメージ性に関わらず
記憶高進の生起を高めるのか？ 杉澤賢実

研究目的

30分の仮眠が記憶の固定にどのように効果があるのか

実験方法

仮眠時間 30分 仮眠中の睡眠構造を脳波で測定
仮眠前後で記憶課題を実施し、成績を比較

実験結果

1. 30分でも仮眠後に記憶成績が向上した
2. 特にN2（浅いノンレム睡眠）で記憶の改善が大きかった
3. 一方、深い睡眠に入ると起床後のだるさが強まる

結論

30分仮眠は記憶の固定に有効

- どの睡眠段階か
- 入眠のしやすさ

などの個人差がある

05

考察



1

パワーナップは全員に同じ効果が出るわけではない

- 学習能力、注意力は半数以上が向上している
- 記憶力は半数が低下している

2

個人差が非常に大きい

- 同じ睡眠でもスコアが大きく伸びた人と下がった人がいる
- 体質、睡眠習慣などの個人によって閣下が変わる

3

30分睡眠はメリットとデメリットが両方出やすい

- 30分では深い睡眠に入るライン
- 頭がぼーっとする

4

注意力、学習能力は即時に改善する可能性が高い

- 過半数がスコアを伸ばしているため短期的な脳のリフレッシュには効果があると考え

5

実施時間が適正ではない可能性がある

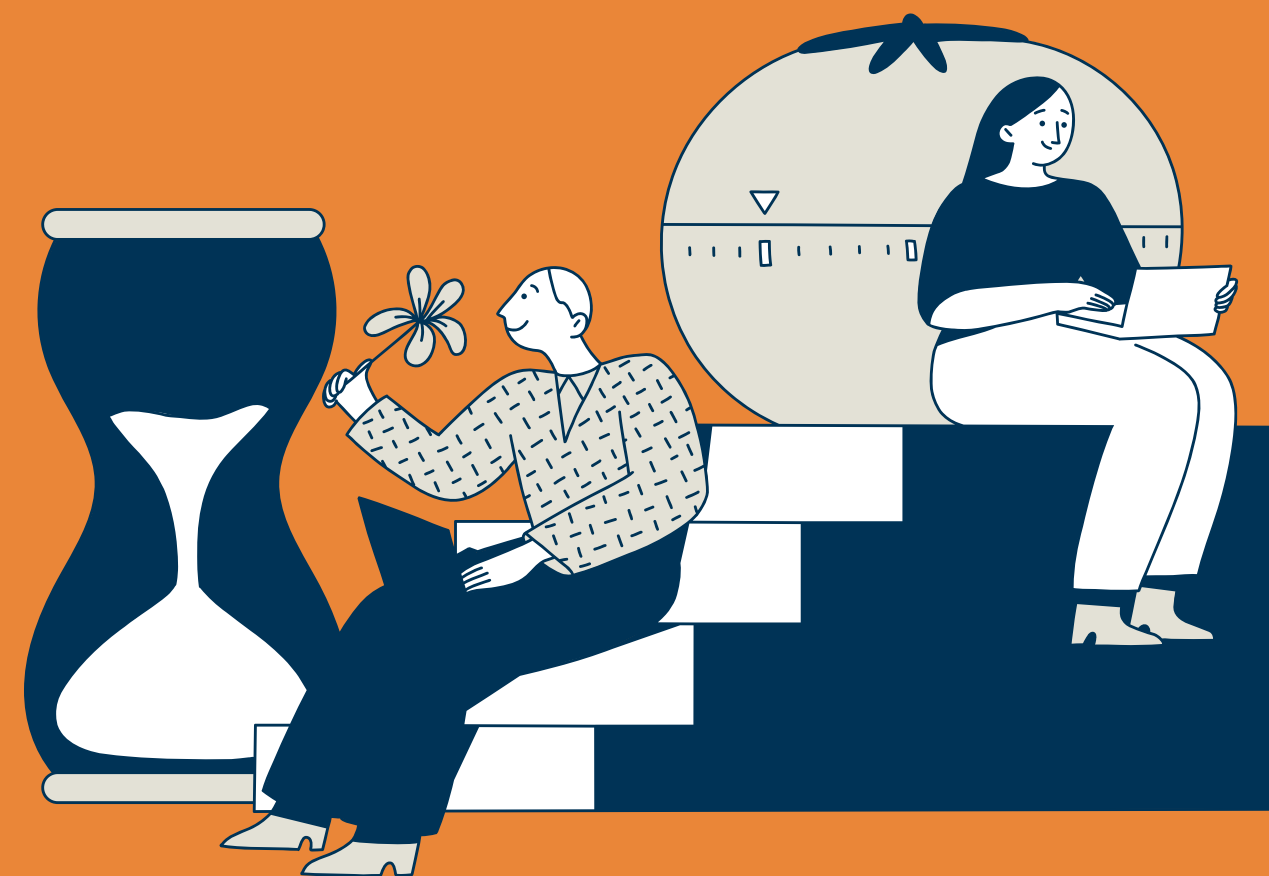
- パワーナップの適正な時間ではないため効果が薄かった可能性がある

05 考察

パワースナップは 即時的に注意力や学習能力を改善する人が多い一方で、記憶力は「寝起きの眠気」の影響で低下する人もいる
効果を最大化するには

- ・ 15～20分程度の短い睡眠
- ・ 仮眠後に体を動かす、光を浴びる等の覚醒行動が重要である

今回の結果からも、パワースナップは万能ではなく、時間設定と個人差が大きいことが確認できた



06

参考文献 実験参加者

パワーナップの効果を調べるために参考にした資料と実験の参加者です。

参考資料

パワーナップとは？効果やメリット、昼寝が気持ちいい理由を解説 日本橋西川
<https://www.nihonbashi-nishikawa.com/column/plusone/power-nap/>
『パワーナップ』昼寝効果で疲労回復する方法 大正製薬
<https://brand.taisho.co.jp/contents/tsukare/166/>
短時間仮眠は単語のイメージ性に関わらず
記憶高進の生起を高めるのか？ 杉澤賢実

実験参加者

マサゼミのみんな