

朝活の手段として最も有効なものは何か

(気仙沼高校・2年4組15番)

目的

朝活に最適なことを明らかにし、1日を充実させるための1つの手段として提示する。

背景

- 気仙沼高校生徒に朝の気分についてアンケートを行ったところ、週2~7日気分が優れないと回答した人→約7割
- 日本の労働生産性が低い(2019.日本生産性本部)→改善のために高い集中力、精神力、体力が必要
- 1日に対する満足度が低い(気仙沼高校2年4組)

仮説

手軽に取り組み始める運動が最も有効なのではないか

方法

調査Ⅰ: 朝活をすることで心理状態にどのような影響をもたらすのか(検証)

調査Ⅱ: 運動することのメリット、朝活のメリット(文献調査)

考察

運動が最適である(仁本・春日2012)

脳内物質の活性化、朝活の効果への直接的なアプローチ(調査Ⅱ)



アクティブな
ライフスタイル & 精神的な安定

今後の展望

朝の運動は効果的(文献調査)

実感値のデータを取る

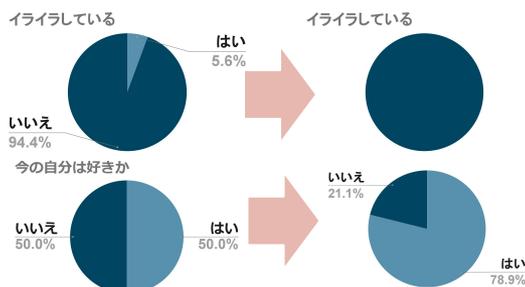
文献との差異を見つけさらに分析

朝活の手段として運動は最も有効
(オリジナルデータ)

調査結果

I : 2年4組朝活チャレンジ

協力: 2-4, マイプロサポートメンバーの皆さん計36名
概要: 登校前に5~15分間それぞれ朝活を行ってもらい、計6日間。普段通りと朝活を行った後の心理状態の違いを検証



朝活をすることで **一日を充実させる** ことができる。
また、**ストレスの抑制、予防効果** も期待できる。
自己肯定感の向上 にもつながった。

しかし!

Aさん(朝活に運動を実施)
→上の項目について変化なし

Bさん(朝活に運動を実施)
→一日の満足度低下

運動という観点で見ると一概にいけない

II : 文献調査

朝の運動のメリット

- ① セロトニン活性化
- ② 活動性アップ
- ③ 作業効率up

朝活のメリット

- 自己肯定感の向上
- 生活リズムが整う
- 生産性の向上

- ① **セロトニン活性化**: 別名「幸せホルモン」日光を浴びることで活性化。快の感情で一日をスタートできる
- ② **活動性アップ**: 自律神経が副交感神経 → 交感神経に切り替わる
- ③ **作業効率アップ**: 血液循環が良くなり、脳が活性化

参考文献

朝の軽運動が認知機能および前頭前野の脳血流量及ぼす影響
<http://www.ed.gifu-u.ac.jp/info/shizen/PDF/3622.pdf>

朝活とは? <https://bowgl.com/morning-activities/>
成功者がやっている「朝の習慣」とは? <https://studyhacker.net/morning-habits>
公益財団法人日本生産性本部「労働生産性の国際比較019」
<https://www.ipc-net.jp/research/assets/pdf/R2attached2.pdf>
できる人の脳が冴える30の習慣運動する人は、なぜ頭の回転がいいのか
https://www.itmedia.co.jp/makoto/spv/1110/27/news004_2.html

お世話になった方

気仙沼高校2年4組、FWアドバイザーの皆様