SLEEP IMPROVEMENT CHECKLIST

よく眠れるための
ボディメイク

今日から始める7つの習慣

睡眠　運動　食事　回復

7 HABITS
全40ページ
14日間プログラム



Sleep Body Make Coach YUUKI

01 はじめに — 7つの習慣への入口 —

Introduction

診断を受けていただき、ありがとうございます。
睡眠は「休む時間」ではなく、身体をつくる時間です。
まずは今日から実践できる7つの習慣を紹介します。

よく眠れている人には、共通する7つの習慣があります。
この資料は、診断結果をもとにした「身体づくりの土台」を整える入門パッケージです。

> 合言葉：「7つのうち2つできれば、上出来」。
> 無理なく、少しずつ。

7つの習慣 概要

- 毎日同じ時刻にベッドに入り、同じ時間に起きる
- 朝起きたらカーテンを開け、日光を浴びる
- 朝食を食べる（体内時計のリセット）
- 寝る1時間前はスマホ・SNSを手放す
- カフェインは14時までで止める
- 夕食後に軽いストレッチを5分だけ
- 寝室を暗く・静かに・涼しく整える

睡眠の質が高まると

疲労回復 / 筋肉の回復 / ダイエット効果 / 集中力アップ / 自律神経が整う
— 多くのメリットがあります。

02 理想睡眠の指標 — 数字で知る「ちょうどいい」 —

Ideal Sleep Metrics

まずは「良質な睡眠」の目安を知るところから始めましょう。
国際的な二つの基準が、ひとつの目安を示しています。

日本の公式目安

6 時間以上

厚生労働省『健康づくりのための睡眠ガイド 2023』
成人における必要な睡眠時間の目安

国際コンセンサス

7 時間以上

米国 AASM/SRS Joint Consensus Statement (2015)
成人の健康維持に推奨される最低睡眠時間

深い眠り 3 時間

3 時間

入眠直後の深い睡眠で、成長ホルモンがピークになります。

90分サイクル

90 分

睡眠は約90分のサイクルで、4〜5回繰り返されます。

ただし、長さよりも大事なのは、翌朝「しっかり眠った」と感じる睡眠休養感。
これが、本当のゴールです。

チェックの前に知っておく 3つのこと

- 就寝の約2時間前から、体は内因性メラトニンを分泌し始めます
- 入眠直後の深い睡眠で、成長ホルモンがピークになります
- 睡眠は約90分のサイクルで、4〜5回繰り返されます

出典：厚生労働省『健康づくりのための睡眠ガイド 2023』、AASM/SRS Joint Consensus Statement (2015)

03 睡眠のメカニズム — 90分の設計図 —

How Sleep Builds Your Body

眠りは、レム睡眠とノンレム睡眠のサイクル。
最初の2〜3時間に、体をつくる時間があります。

ノンレム STAGE 1
入眠
体が休息モードへ。体温・心拍がゆるやかに下がります。

ノンレム STAGE 2
浅い眠り
成人の眠り全体の約半分を占める効率回復ゾーン。

ノンレム STAGE 3
深い眠り
成長ホルモンがピーク。筋肉修復・記憶の定着。

レム睡眠
レム
夢を見る時間。情動の整理・学びの定着。

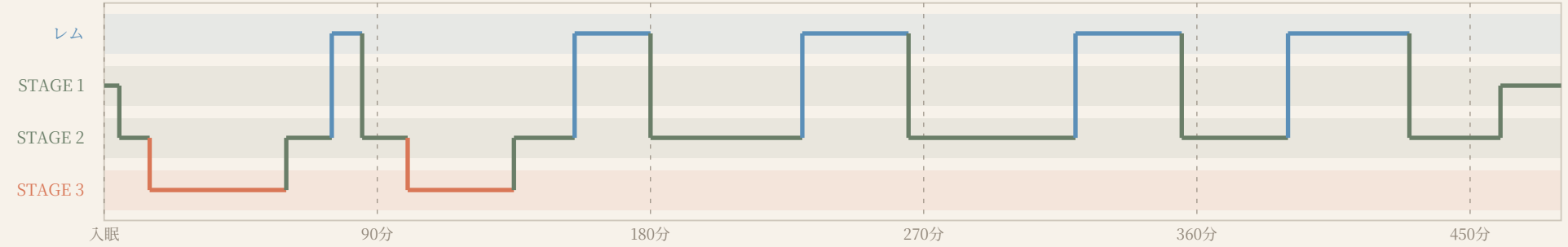
入眠後最初の3時間に、成長ホルモンがまとめて分泌されます。
この分泌は、深い眠りが続くほど高まります。

90分のサイクル — 起床設計の単位

- 深い眠りは、1サイクル目の前半に集中します
- 2サイクル目以降は、レムの比率が徐々に増えていきます
- この構造を知ると、「何時に起きるか」の設計が見えてきます

1晩の眠りのサイクル（イメージ）

※ノンレム睡眠の中に、浅い眠り（STAGE 1〜2）と深い眠り（STAGE 3）があります



参考文献：T Takahashi (1968), Kennaway (2023) ほか

04 睡眠改善チェックリスト — 今日からひとつずつ —

Quick-win Checklist

今日からひとつずつ、はじめてみましょう。

- [ ] No.01 毎日同じ時間にベッドに入り、同じ時間に起きる
- [ ] No.02 朝起きたらカーテンを開け、日光を浴びる
- [ ] No.03 朝食を食べる（体内時計のリセット）
- [ ] No.04 寝る1時間前はスマホ・SNSを手放す
- [ ] No.05 カフェインは14時までで止める
- [ ] No.06 夕食後に軽いストレッチを5分だけ
- [ ] No.07 寝室を暗く・静かに・涼しく整える

> 迷ったら、上の01・02・03だけを。
> 今日から 生活リズム が、静かに整い始めます。

05 1日の理想タイムライン — 6つの時刻と、その意味 —

Daily Timeline

体内時計は、光と食事でセットされます。
下の流れを目安に、ご自身の一日に置き換えてみてください。

06:00	起床 — まずは光と水　カーテンを開け、朝日を浴びに。起きてすぐ、コップ1杯の水を。
07:30	朝食 — 体内時計をリセット　たんぱく質・炭水化物・野菜をきちんと。朝食は「体内時計を合わせる食事」です。
12:00	ランチ — 強い眠気なら15分仮眠　20分以内で終えれば午後もスッキリ。それ以上は深い眠りに。
18:00	運動・夕食ゾーン　軽い運動は夕食前に。夕食は就寝3時間前までに済ませます。
22:00	睡眠準備 — スマホOFF　強い光を避け、部屋の照明を落とす。ストレッチ・読書など、副交感神経を上げる習慣へ。
23:00	就寝 — 7時間後に起床　毎日同じ時刻にベッドに入ること。体内時計を最も整える最強の一手です。

出典：AASM/SRS Joint Consensus Statement (2015)、厚生労働省『健康づくりのための睡眠ガイド 2023』

06 食事・運動・カフェイン — 「何を」「いつ」取るか —

Diet, Exercise & Caffeine

「何をどれくらい、いつ取るか」で、睡眠の質は大きく変わります。

カフェイン

5 時間 半減期

摂取すると、睡眠時間が短くなる傾向があります(平均45分という報告も)。

≫ 14時以降OFF

アルコール

3 時間前まで

入眠を速める一方、後半のレム睡眠を分断。

≫ 量はほどほど

食事のタイミング

21 時までに

就寝直前の高脂質・高糖質は深い眠りを妨げます。厚生労働省のガイドも就寝直前の食事を避けるよう示しています。

≫ 3時間前までに

運動のタイミング

18 〜21時 狙い目

軽い有酸素・ストレッチは体温をゆるやかに下げ入眠がスムーズに。

≫ 高強度は就寝3時間前まで

出典：Gardiner C et al. (2023, Sleep Medicine Reviews)

07 寝室環境セットアップ — 季節別ガイド —

Bedroom Environment · Seasonal Guide

寝室は、"眠れる装置"。
季節ごとに環境を整えるだけで、同じ就寝時刻でも眠りの質が変わります。

軸	夏（5〜9月）	冬（11〜3月）	春・秋（中間期）
室温	**26〜28℃** エアコン26±0.5℃ 設定推奨	**16〜20℃** 16℃未満NG（厚手の寝具で調整）	**16〜26℃** 暑くなく寒くなく、を調整
湿度	**50〜60%** 除湿機も併用	**40〜60%** **加湿器必須**（50%が理想）	**40〜60%** 梅雨は除湿で対応
光	暗く、カーテンで遮光	暗く、間接照明で入眠儀式	朝日で体内時計リセット カーテンは起床時に開ける
音	**40dB以下** 室外機の位置に注意	**40dB以下** 暖房の送風音に注意	**40dB以下** 屋外音はカーテンで吸収
寝具	通気性◎ 掛布団は薄手のタオルケット	保温◎ 寝床内温度33℃前後を保つ。湯たんぽOK	メッシュ素材の寝具で温度調節

5つの軸を、季節ごとに"ちょうどいい"へ。
寝室は、一年中アップデートし続ける場所です。まずは温湿度計を置くことから。

※40dBは「静かな図書館の中」や「冷蔵庫の作動音」くらいの音の大きさ。普通の会話は約60dBです。

出典：厚生労働省『健康づくりのための睡眠ガイド 2023』、Panasonic 寝室環境ガイド、旭化成 繊維技術資料

08 シーズン別 深掘り — 温度管理のポイントとやってはいけないこと —

Season in Depth & NG Habits

同じ就寝時刻でも、季節ごとの温度管理で眠りの質が大きく変わります。
特に**温度**と**湿度**は、季節ごとの落とし穴があります。

夏（5〜9月）

深部体温を冷やす設計

エアコン26±0.5℃。控えめ設定で深部体温をゆるやかに下げる。

POINT: エアコンは「つけっぱなし」推奨。切ると深部体温が下がらず、寝苦しさの原因に。

湿度50〜60%。除湿機も併用し、寝床内を結露させない。

掛布団はガーゼ＋薄手のタオルケット。扇風機は壁向きで気流を循環。

冬（11〜3月）

保温 × 加湿で逃げない

室温16〜20℃。16℃未満は厚手の寝具でカバー。

NG: 16℃未満は避ける。高齢者は特に注意。

湿度40〜60%。**加湿器必須**（50%が理想）。

寝床内温度33℃前後を保つ。羽毛＋湯たんぽで冷え切る前に入眠。

春・秋（中間期）

脱ぎ着 × 重ね着で可変に

室温16〜26℃。日中と朝晩の差が大きいため、**幅で考える**。

湿度40〜60%。**梅雨は除湿**、花粉期は加湿で飛散抑制。

メッシュ素材の寝具で温度調節。

カーテンは起床時に開け、朝日で体内時計リセット。

一年共通の NG 行動

- 枕元や時計の LED微光（寝つくまでの時間が長くなる）
- 季節に合わない室温（中途覚醒が増える / Harding 2019, PMC）
- ベッドで SNS・仕事をする（脳がベッドを"活動場所"と学習してしまう）

出典：EC Harding et al. (2019, PMC)／厚生労働省／Panasonic

09 ボディメイクとの関係 — 睡眠は "第四の柱" —

Sleep & Body Make

睡眠中には

成長ホルモン

筋肉修復

最初の深い眠りでまとめて分泌。

ホルモンバランス

食欲コントロール

満腹・空腹のサインが整う。

代謝

脂肪燃焼

睡眠不足だと脂肪が減りにくい。

自律神経

疲労回復

副交感神経へ切り替え。

つまり、「良い睡眠 ＝ 理想の身体づくりの土台」と考えると、整えやすくなります。

LINE QR

もう少し詳しく知りたい方へ

睡眠のヒント / ボディメイクのヒント / ご質問・ご相談 をお気軽にどうぞ。
LINEでは、あなたの生活リズムに合わせてそっとお伝えしています。

出典：Van Cauter et al. (2000)、Nedeltcheva (2010)、Lamon (2021)

YUUKI ／ Sleep Body Make Coach

10 睡眠不足は、ボディメイクの敵 — 6つのデメリット —

Sleep Deprivation vs Body Make

「筋トレしているのに、筋肉がつかない」と悩んでいませんか。
「食事に気をつけても、脂肪が落ちない」のは、なぜか。
その原因の半分は、睡眠不足かもしれません。

筋肉 −18%

筋たんぱく質合成の低下

1晩の断眠で、筋たんぱく質合成が約18%低下。1 晩の徹夜でも、トレーニング効果の一部が帳消しに。

テストステロン −24%

男性ホルモンの低下

1晩の断眠で血中テストステロンが24%低下。筋合成・精力・やる気の源が、睡眠で決まります。

体脂肪 −55%

脂肪が減りにくい

同じカロリー制限でも、5.5時間睡眠群は脂肪減少が55%少ない。体重は落ちても、筋肉が落ちる結果に。

怪我 ×1.7

スポーツ外傷が増える

夜8時間未満のアスリートは、8時間以上の選手より1.7倍 怪我が多い（Milewski 2014）。

コルチゾール +21%

分解ホルモンが増える

断眠翌日は コルチゾール（筋肉を分解するホルモン）が 日中21%上昇。せっかく作った筋肉が壊されやすく。

風邪リスク ×3

風邪をひきやすい

7時間未満の睡眠者は、風邪をひく確率がおよそ3倍という報告があります（Cohen 2009）。

出典：Lamon (2021, PMC7785053)、Nedeltcheva (2010, Annals of Internal Medicine)、Milewski (2014, J Pediatr Orthop)

11 なぜ、睡眠はボディメイクに必要なのか？ — 3つの重要なプロセス —

Why Sleep Builds Your Body

睡眠は「身体を休ませる時間」ではなく、身体を”作る”時間です。
筋肉の主な材料はたんぱく質。その合成と修復が特に進むのが、睡眠中です。

睡眠中に起こる3つの重要なプロセス。

REASON 01
成長ホルモン

60〜70%

1日のうち 成長ホルモンの60〜70%は、最初の深い眠りの最中に分泌されます。筋肉が "修復される時間" は、ほぼこの分泌に依存しています。

REASON 02
筋たんぱく質合成

+18% MPS

食事のたんぱく質摂取による筋合成（MPS）は、1晩の徹夜で約18%低下 することが報告されています（Lamon 2021）。

REASON 03
テストステロン

−24%

男性の血中テストステロンは、夜間の睡眠中に分泌されます。断眠翌日は24%低下 することが報告されています（Lamon 2021）。

同じ食事量・同じトレーニング量 でも、睡眠の質で結果が動く。
上の数値は、1晩の断眠だけで起きる変化です。

出典：Van Cauter et al. (2000, JAMA), Lamon (2021, 'Physiological Reports'), Nedeltcheva (2010, Annals of Internal Medicine)

12 週間記録シート — 8項目 × 7日間 —

Weekly Log

下のシートに、一週間分の記録をつけてみましょう。
「できた日が増える」こと、それがそのまま自信になります。

チェック項目	月	火	水	木	金	土	日
同じ時刻にベッドへ入れた							
起きたら光を浴びた							
朝食をとった							
カフェインを14時で止めた							
夕食は寝る3時間前までに							
寝る1時間前にスマホOFF							
軽いストレッチをした							
寝室は暗く・静かにした							

メモ・気づいたこと

Tip. ○が5個以上ついた日から、朝の目覚めが軽くなっていきます。

13 つまずき時の立て直し — 3つの代表的つまずきと立て直し方 —

Recovery Patterns

睡眠改善は、「続けていける仕組み」が何より大切です。
うまくいかない夜があっても大丈夫です。

合言葉：「2割できた日も、100点」。
生活習慣は、毎日続くかどうかではなく、つまずいたあとにすぐ立て直せるかが大切です。

つまずき 01
深夜にスマホを見てしまった

- 翌朝の起床は＋30分以内に
- 就寝は15分早めへ
- 就寝90分前にぬるめ入浴

つまずき 02
カフェインを夕方飲んだ

- 水分多めで薄める
- スマホは寝室外に置く
- 翌日は13時までに限定

つまずき 03
休日につい寝だめした

- 平日との差2時間以内
- 休日起床は平日＋1時間
- 仮眠は20分以内・15時前

出典：厚生労働省『健康づくりのための睡眠ガイド 2023』、AASM/SRS Joint Consensus Statement (2015)

14 よくあるご質問 — 4つのよくある悩み —

FAQ

よくある4つの悩みにお答えします。

Q1. 寝つきが悪いとき、まず何をすれば？

まずはスマホを置いて、部屋の照明を暗くしてみてください。強い光は眠気を遠ざけます。それでも寝つけないときは、一度ベッドを出て暗い場所でリラックスし、眠気が来てから戻るのがおすすめです。

Q2. 週末の寝だめは効果がありますか？

短期のだるさは整えられますが、体内時計のズレは翌週の月曜に強く現れます。平日とのズレを2時間以内 にとどめるのがおすすめです。

Q3. 食事制限と睡眠、どちらを優先すべき？

まずは睡眠から。眠りが短いとおなかがすきやすく、甘いものや脂っこいものを欲しくなります。そのままでは食事制限も続きにくくなります。

Q4. 夜中にスマホを見てしまいます。

寝室にスマホを持ち込まないだけでOKです。アラームが鳴る役割は、スマホではなく普通の目覚まし時計に任せましょう。

LINE QR

もう少し詳しく知りたい方へ

LINEでは、あなたの生活リズムに合わせて睡眠とボディメイクのヒントを、そっとお伝えしています。
ご質問・ご相談も遠慮なくどうぞ。

15 ライフスタイル別タイムライン — 4つの生活型 —

Lifestyle Timelines (1／2)

6:30 起床・23:00 就寝のモデルは誰にでも合うわけではありません。
あなたの生活に近い型を、ひとつ選んでください。

A. 会社員・朝型（通勤）

06:00 起床 → 朝日＋白湯

07:00 通勤で 歩行＋光

12:00 ランチは 高たんぱく

14:00 強い眠気なら20分仮眠

19:00 夕食は21時までに

22:30 スマホOFF・照明落とす

23:00 ベッドへ

B. 会社員・帰宅が遅い人

06:30 起床 → 朝日を浴びる

12:00 昼食は糖質を控えめに

14:00 強い眠気なら20分仮眠

21:00 帰宅後 軽食1食分に

22:30 ぬるめの入浴

24:00 就寝（平日±30分以内）

C. 在宅ワーカー

07:00 起床 → カーテンを全開

08:00 机に向かう前に軽い散歩

13:00 昼休みに外へ出る

18:00 仕事を切り上げる時刻を決める

21:00 夕食は遅くならないよう注意

23:00 ベッド周辺の 電子機器OFF

D. 子育て中

06:00 子ども起床 → 朝日を浴びる

07:00 朝食を 作る人も食べる

13:00 仮眠15分以内（園児と同じ）

20:00 夕食 → 就寝3時間前まで

21:00 子どもの寝かしつけと同時に 照明ダウン

22:30 保護者の就寝

出典：Stutz et al. (2019)、AASM/SRS Joint Consensus Statement (2015)

16 ライフスタイル別タイムライン 続 — 4つの生活型 (続き) —

Lifestyle Timelines (2／2)

残りの3タイプと、朝食を食べない人向けの組み立て方も紹介します。

E. 夜勤・シフト勤務

- 出勤前 強い光で体内時計を合わせる
- 休憩中15〜20分の仮眠を計画的に
- 退勤後 帰宅前に 高照度の光を浴びない
- 帰宅 遮光カーテンで寝室を暗く
- 朝食 退勤直後ではなく睡眠前に
- 休日 平日と同じスケジュールを維持

F. 夜にトレーニングする人

18:00 パフォーマンスを 最大化したい時間帯

19:30 高強度のトレーニング完了

20:30 たんぱく質20〜40g 摂取

21:30 40℃以下のぬるめの入浴

22:30 副交感神経を上げる ストレッチ

23:30 就寝

G. 朝食を食べない習慣の人

起床 白湯だけ飲む

午前 屋内なら カーテンを開けて光を浴びる

12:00 遅めの昼食で 朝食を兼ねる

15:00 軽い間食 OK

23:00 就寝時刻を守る

H. おひとり暮らし・自炊がむずかしい人

朝食 コンビニで おにぎり＋サラダチキン

昼食 丼ものよりも定食を

夕食 レンジ調理の 鶏むね肉 常備

間食 ナッツ・ゆで卵・チーズ

カフェイン14時で打ち止め

アルコール 飲むなら 就寝3時間前まで

出典：Stutz et al. (2019) 'Effects of Evening Exercise on Sleep', Sports Medicine

PART 02

あなたの睡眠タイプを 10の問いで見極めてみる

体質 / 生活習慣

2セクション・各5問 — 筆記用具をご用意ください。
下の **進め方** を参考に、3〜5分で回答できます。
直感で「近い」と感じた方を選んでください。正解はありません。
次のページに採点表、その後タイプ別対策を見ることができます。

18 診断 — 体質セクション — 5問 —

Section A · Body

セクションA は、もともとの体質や身体の傾向についての設問です。

A1. 朝の目覚めのすっきり感は？

a. すっきり起きられる　／　b. 起きられるが体が重い　／　c. 二度寝しないとつらい

A2. 夜に目が冴えてしまう頻度は？

a. ほぼ無い　／　b. 週2〜3回　／　c. ほぼ毎晩

A3. 睡眠時間の長さは足りている？

a. 6.5時間以上眠れている　／　b. 足りている日と足りない日がある　／　c. 慢性的に足りていない

A4. 睡眠中に途中で目が覚めることは？

a. ほぼ無い　／　b. たまに1回　／　c. 複数回／長時間はっきり覚醒

A5. 体温の傾向は？

a. 手足の先まで温かい　／　b. 手足は冷えるが体は温かい　／　c. 全身冷えやすい

答えは、次のページの採点表に転記します。

19 診断 — 生活習慣セクション — 5問＋採点表 —

Section B · Lifestyle

セクションB は、ここ数週間の生活トレンドについての設問です。

B1. 就寝前のスマホ・PC 利用は？

a. 就寝30分以上前に OFF
b. 就寝直前まで使う
c. ベッドの中で使う

B2. 夕方以降のカフェイン摂取は？

a. 14時以降は控える
b. 16時頃に1杯
c. 夕食後も摂取する

B3. 平日と休日の睡眠時刻のズレは？

a. ±1時間以内
b. ±2時間程度
c. ±3時間以上ズレる

B4. 運動習慣は？

a. 週3回以上
b. 週1〜2回
c. ほぼ運動しない

B5. 朝起きて光を浴びる時間は？

a. 起きて30分以内に外／窓辺
b. 通勤で自然光を浴びる程度
c. 屋内で過ごすことが多い

採点表

選んだ数を集計し、合計で多い項目が「あなたの傾向」を示します。

集計結果	a	b	c
Section A			
Section B			

20 採点基準とタイプ判定 — 4つのタイプへ進む前に —

Scoring & Sleep Type

a・b・c を選んだ数を集計し、合計で多い項目が「あなたの傾向」を示します。

集計結果	判定タイプ	ひとことで言うと
a が最多	Type1 — リズム安定型	体内時計は概ね整っている。質を伸ばす方向へ。
b が最多	Type2 — 昼夜逆転予備軍	夕方から夜にかけて崩れている。就寝前を立て直す。
c が最多	Type3 — 体内時計崩れ型	朝からズレている。朝の光と固定時刻で再設定。
b と c が同数	Type4 — 生活習慣依存型	ルーティン見直しで一挙に整うタイプ。

判定のヒント：a の数が3つ以上 ⇒ 現状の土台が機能しています。
リズムを「伸ばす」方向の対策を。次のページ以降で4タイプ別の個別対策を用意しています。

21 タイプ別個別対策 — Type1 / Type2 —

Countermeasures 1

TYPE 1 ／ A 最 多

リズム安定型 — 伸びしろ活用

- 朝の光を浴びる時間を延ばす
- 夕食を21時までに固定
- 入浴は40℃以下・15分以内
- 休日のズレを ±1時間以内に統制
- 1日歩数8,000以上を目指す

TYPE 2 ／ B 最 多

昼夜逆転予備軍 — 夕方以降を立て直す

- 22時でスマホ OFF を徹底
- カフェインを14時で打ち止め
- 夕食は就寝3時間前まで
- 就寝前30分は読書・ストレッチ
- 眠れない夜はベッドを離れる

Type1：「もっと良くなる」を実感できる状態。
Type2：夕方から夜を読み解くのが、最短ルートです。

出典：AASM/SRS Joint Consensus Statement (2015)

22 タイプ別個別対策 — Type3 / Type4 —

Countermeasures 2

TYPE3 ／ C最多

体内時計崩れ型 — 朝から整える

- 起床後30分以内にカーテンを開けて光を浴びる
- 朝食を起床1時間以内に
- 仮眠は15時までに20分以内
- 起床時刻を平日・休日で揃える
- 週末の寝だめをやめる

TYPE4 ／ B＋C同数

生活習慣依存型 — ルーティン再設計

- 朝の光＋固定就寝時刻を同時着手
- 寝室温度は季節の目安に
- 寝室にスマホを持ち込まない
- 就寝時刻を平日±30分に統制
- アルコールは就寝3時間前まで

Type3：朝を起点に、昼・夜が連動して整います。
Type4：「環境」と「時刻」を同時に動かすと、変化は早いです。

出典：Stutz et al. (2019)、Harding et al. (2019, PMC)

PART 03

14日間であなたの睡眠を底上げする

Week1（Day 1–7） 生活リズムを整える
Week2（Day 8–14） 質の向上に取り組む

毎日1ページ。チェックを入れながら、読み進めてください。
合言葉：「2割できた日も、100点」 連続より立て直しを。

DAY 01 ／ WEEK 1

早寝早起きのベースを作る

今日のテーマ：22時スマホ OFF／カフェイン14時終了／ベッドスマホ禁止。 まずは就寝時刻と朝の光を「合わせる」一日にします。

- [ ] 01 22時でスマホを OFF にした
- [ ] 02 カフェインを14時で打ち止めた
- [ ] 03 ベッドでスマホを見なかった
- [ ] 04 ベッドに入る時刻を決めた
- [ ] 05 朝、カーテンを全開にした
- [ ] 06 生活の内容を記録した

22時スマホ OFF は、最初の一歩。
今夜は7時間眠ることを目標に。明日の朝、眠れた時間をチェックして振り返ってみましょう。

DAY 02 ／ WEEK 1

就寝時刻を30分早める

> **今日のテーマ：**昨日より30分早くベッドに入ること。 ゆっくりでも、わずかに「前へずらす」のが Day 2のゴールです。

- [ ] 01 昨日より30分早くベッドに入った
- [ ] 02 スマホを21時30分で OFF にした
- [ ] 03 寝室の照明を落とした
- [ ] 04 朝の光を浴びた
- [ ] 05 朝食をとった
- [ ] 06 眠れた時間を記録した

遅い夜型リズムを、少しずつ前にずらす。
1日で30分、2日で60分。明日の朝、光を浴びて体内時計をリセットします。

DAY 03 ／ WEEK 1

朝の光を浴びる

今日のテーマ：起床30分以内に光を浴びること。「光」「水」「朝食」の3点を朝の儀式に。

- [ ] 01 起床30分以内に光を浴びた
- [ ] 02 朝食をとった
- [ ] 03 コップ1杯の水を先に飲んだ
- [ ] 04 光を浴びた時間を記録した
- [ ] 05 昼休みに外へ出た
- [ ] 06 15時以降の仮眠をしなかった

朝の光が、体内時計を「合わせる」。

朝の光は、晴れた日の屋外と同じくらいの明るさ。スマホの画面よりはるかに明るく、窓際でも有効です。

DAY 04 ／ WEEK 1

就寝前のスマホ時間を決める

> **今日のテーマ：**スマホを寝室から追放。「手元にない」だけで、入眠儀式が変わります。

- [ ] 01 寝室のスマホを0にした
- [ ] 02 アラームはデスクに配置
- [ ] 03 ベッドで SNS を見なかった
- [ ] 04 就寝1時間前にスマホ OFF
- [ ] 05 寝室に本1冊を置いた
- [ ] 06 同じ時間にベッドに入った

寝室は眠りの装置。
スマホ1台を取り除くだけで、寝つくまでの時間が短くなったという報告もあります。

DAY 05 ／ WEEK 1

カフェイン・アルコールを断つ

今日のテーマ：14時以降カフェイン0・寝る3時間前に夕食。「入眠を速める物質」と「質を落とす物質」は別。

- [ ] 01 14時以降のカフェイン0
- [ ] 02 カフェインを含む飲料を記録
- [ ] 03 寝る3時間前までに夕食
- [ ] 04 アルコールは就寝3時間前まで
- [ ] 05 午後、水・お茶で過ごした
- [ ] 06 寝つくまでの時間を記録した

カフェインで、睡眠時間は短くなる傾向。平均45分という報告も(Gardiner2023)。
まずは「明日の質を最優先」と決めて、1日通してみる。

DAY 06 ／ WEEK 1

軽いストレッチを5分だけ

今日のテーマ：夕食後に5分のストレッチ。「高強度ではなく、ゆるやかに」が大切です。

- [ ] 01 夕食後に5分ストレッチをした
- [ ] 02 首・肩・腰を伸ばした
- [ ] 03 高強度の運動は避けた
- [ ] 04 入浴は40℃以下・15分以内
- [ ] 05 入浴は就寝90分前までに
- [ ] 06 入浴後、体がじんわり冷めてきたのを感じた

「ゆるやかな疲労」が入眠をスムーズにする。
5分でも効果はあります。続けること自体がポイントです。

DAY 07 ／ WEEK 1

週末を前に1週間をふりかえる

今日のテーマ：Day 1〜6の達成率を集計。「できた」を数えると　連続より、つまずいたあとの立て直しが大切です。

チェック項目	Day1	Day2	Day3	Day4	Day5	Day6	計
22時スマホ OFF							
14時カフェイン終了							
朝の光を浴びた							
寝室スマホ0							
ストレッチ5分							

Week1完了。
Week2では「質の向上」にフォーカスします。ベッドを「眠る場所」に。

DAY 08 ／ WEEK 2

夕食を見直す

今日のテーマ：就寝3時間前、21時まで。 高脂質・高糖質を避け、消化に時間のかからない選択を。

- [ ] 01 夕食を21時までに済ませた
- [ ] 02 高脂質（揚げ物・脂身）を避けた
- [ ] 03 高糖質（ラーメン・白米大盛り）は控えた
- [ ] 04 たんぱく質（魚・鶏・豆）はしっかり摂った
- [ ] 05 野菜・汁物を先に食べた
- [ ] 06 就寝3時間の余白を確保

就寝直前の高脂質は、深い眠りを減らすことが報告されています。
「何をどれくらい、いつ取るか」の「いつ」を、もう一度。

DAY 09 ／ WEEK 2

たんぱく質を朝に増やす

今日のテーマ：卵1個追加・昼食も主菜を・夜は軽め。1日のたんぱく質の配分を「朝 ＞ 昼 ＞ 夜」に。

- [ ] 01 朝食に卵を1個追加
- [ ] 02 昼食は主菜＋副菜を意識
- [ ] 03 夜食は軽め（消化の良いものを少量に）
- [ ] 04 たんぱく質の摂取源を記録
- [ ] 05 20g 以上のたんぱく質を朝に摂取
- [ ] 06 就寝前の間食を避けた

1晩の徹夜で MPS（筋たんぱく質合成）が約18%低下 （Lamon 2021）。
食事の内容が睡眠の質を支え、睡眠の質が食事の効果を「吸収」します。

DAY 10 ／ WEEK 2

運動を夕食前に

今日のテーマ：20分の歩行からスタート。 高強度は就寝3時間前までに。運動後のたんぱく質補給も忘れずに。

- [ ] 01 20分以上の歩行（有酸素）
- [ ] 02 運動は食事前
- [ ] 03 高強度は就寝3時間前まで
- [ ] 04 運動後にたんぱく質を摂取
- [ ] 05 深い眠りの質を感じたか記録
- [ ] 06 夕食タイミングを調整

18〜21時の軽い運動が、睡眠のゴールデンタイムを作る。
「軽く」「規則正しく」が合言葉です。

DAY 11 ／ WEEK 2

寝室環境を整える

今日のテーマ：寝室温度を季節の目安に・遮光カーテン・スマホ追放。「寝室はスマホのない空間」へ。

- [ ] 01 寝室温度を季節の目安に調整（夏26〜28℃/冬16〜20℃）
- [ ] 02 遮光カーテンを閉めた
- [ ] 03 スマホを寝室の外に置いた
- [ ] 04 湿度を40〜60%に調整
- [ ] 05 寝つくまでにかかった時間を振り返った
- [ ] 06 途中で目が覚めたかを記録

季節の目安から外れると、中途覚醒が増えます（Harding 2019, PMC）。
温湿度計を1つ買って、寝室を「見える化」することから始めましょう。

DAY 12 ／ WEEK 2

ぬるめ入浴で深部体温を下げる

今日のテーマ：40°C以下・15分以内。 就寝1.5時間前までに済ませ、深部体温を「下げモード」へ。

- [ ] 01 入浴は40°C以下・15分以内
- [ ] 02 就寝1.5時間前までに済ませた
- [ ] 03 高温（42°C超）の入浴を避けた
- [ ] 04 入浴後に水分補給をした
- [ ] 05 入浴後、寝つくまでの時間を記録
- [ ] 06 夜のリラックス時間を確保

ぬるめ入浴は、深部体温をゆるやかに下げる。
上がった体温が「下がる時」に、眠気が来ます。これが原理です。

DAY 13 ／ WEEK 2

平日と休日を揃える

> **今日のテーマ：**休日の朝を平日 +60分以内に。「寝だめ」の罠から、体内時計を守ります。

- [ ] 01 休日起床時刻を平日 +60分以内に
- [ ] 02 仮眠は短く（15分以内）
- [ ] 03 または仮眠なしを選択した
- [ ] 04 休日も朝の光を浴びた
- [ ] 05 朝食を休日も抜かなかった
- [ ] 06 翌月曜の朝、すっきり感があった

平日と休日のズレは2時間以内が目安。
+1時間までなら、体内時計への影響は小さいという研究があります。

DAY 14 ／ WEEK 2

14日間の最終ふりかえり

> **今日のテーマ：**最も効いた習慣3つと、次のステップ。「続けるライン」を見つけることが、14日間のゴールです。

最も効いた習慣 TOP 3	効果の実感

14日間、おつかれさまでした。
「続けるべき習慣を3つだけ」に絞ると、成功率が高まります。
今日のあなたが、一番若い。睡眠は、あなたの土台です。

24 参考文献 — 出典と根拠 —

References

本資料の作成にあたって参照した、主要な根拠を示します。

- **1. 厚生労働省『健康づくりのための睡眠ガイド 2023』**
  成人が確保したい最低睡眠時間6時間以上、寝室環境、食事・運動のポイント。
- **2. AASM/SRS Joint Consensus Statement (2015)**
  成人の健康維持に推奨される最低睡眠時間7時間以上。
- **3. Gardiner C et al. (2023, Sleep Medicine Reviews)**
  カフェインが睡眠に与える影響　総睡眠時間は短くなる傾向(平均約45分短縮の報告)。
- **4. Ebrahim IO et al. (2013, Alcoholism: Clinical and Experimental Research)**
  アルコールによるレム睡眠の減少（中〜高用量で顕著）。
- **5. EC Harding et al. (2019, 'The Temperature Dependence of Sleep', PMC)**
  寝室温度16〜19℃ が中途覚醒を最小化。22℃ 超で増加。
- **6. Stutz J, Ewald R, Schonauer M (2019, Sports Medicine)**
  夜間の有酸素運動・ストレッチが入眠を妨げず、深い眠りを促す条件。
- **7. Lamon S et al. (2021, 'Physiological Reports')／Van Cauter et al. (2000, JAMA)**
  断眠による筋たんぱく質合成 −18%・テストステロン −24%・コルチゾール +21%。
- **8. Nedeltcheva AV et al. (2010, Annals of Internal Medicine)/Milewski MD et al. (2014, J Pediatr Orthop)**
  5.5時間睡眠群の脂肪減少が55%少ない。8時間未満の思春期アスリートは怪我が1.7倍。

> 数字は「科学的根拠のあるコンパス」です。
> その日の体調・季節・ご自身のライフスタイルに合わせて、あなただけのコンパスに。

あとがき

眠りは、あなたの土台。

睡眠は、身体をつくる土台そのもの。

食事も・運動も・休養も、その土台のうえで機能します。

今日のあなたが、一番若い。

眠りを整えることは、

「明日のあなた」を大事にする、

最も確実な一手です。

LINE 友だち追加

LINE では、あなたの生活リズムに合わせて
睡眠とボディメイクのヒントを、
そっとお伝えしています。
無料相談・ご質問も遠慮なくどうぞ。

※本資料は医療行為・診断ではありません。不眠が続く場合や持病がある場合は医師にご相談ください。

YUUKI／Sleep Body Make Coach

@sleepbodymake