

## NEWS RELEASE

### 早稲田大学本庄高等学院と共同で 学習効果や運動能力の向上を目的とした睡眠研究を開始

パラマウントベッド株式会社（東京都江東区、代表取締役社長：木村友彦）は、早稲田大学本庄高等学院（埼玉県本庄市、学院長：半田亨）と共に、同校の生徒を対象に睡眠と学習・運動成績の関係性を分析し、健康の維持・増進をはじめ、学習効果や運動能力の向上を目的とした共同研究<sup>※1</sup>を2020年9月24日に開始しました。

#### 【背景】

睡眠には身体の疲労回復や、記憶の整理や定着を行う役割があり、適切な睡眠をとることで、日中の学習やスポーツのパフォーマンスを高める効果があります。「パラマウントベッド睡眠研究所」を設立し各学術集会で論文発表するなど睡眠研究を積み重ねてきた当社と、「自ら学び、自ら問う」ことを学習姿勢の基本とする早稲田大学本庄高等学院は、生徒のより良い学生生活への支援と将来を担う人材の育成のため、共同研究を開始するに至りました。

#### 【内容】

本研究では、同校の寮生を中心とした生徒50名が約6か月間、当社の睡眠計測センサー「Active Sleep ANALYZER（アクティブスリープアナライザー）<sup>※2</sup>」を使い、各自の睡眠状態を測定します。同時に学習の効果を測る小テストおよび運動テストを定期的実施し、日々測定している睡眠データと学習・運動成績を照らし合わせて、「パラマウントベッド睡眠研究所」と同校が、相関関係を分析します。また、同生徒の健康等に関する情報についても、睡眠データと比較し睡眠環境や生活リズムなどの改善方法を検討・検証します。

将来的には、さらなる学習効果やスポーツなどの好成績につながる重要な指標や方法を確立し、生徒自身で自己管理できる教育プログラムの開発を目指していきます。また、心身の健康と睡眠の関係を探ることにより、睡眠データから生徒の病気やメンタルの不調を予測し、未然に防ぐような仕組みの構築も検討します。

※1 共同研究では、当社と早稲田大学本庄高等学院の連携協定に基づき、生徒自身が行う睡眠測定と学習や運動の結果に関する研究活動のサポートも、「パラマウントベッド睡眠研究所」が教育ボランティアとして行います。

※2 「Active Sleep ANALYZER」は、マットレスの下に設置することで、睡眠状態や心拍数や呼吸数などを測定できるシート型センサーです。専用のアプリでは、測定されたデータや点数化された睡眠状態などをスマートフォンで確認することができます。

本件に関するお問い合わせ先  
パラマウントベッド（株）広報部 鈴木  
TEL：03-3648-1111 FAX：03-3648-5781



早稲田大学本庄高等学院



早稲田大学本庄高等学院  
半田亨 学院長

### 【早稲田大学本庄高等学院 半田亨 学院長からのコメント】

早稲田大学本庄高等学院とパラマウントベッド株式会社は、この間長く話し合いを重ね、共同研究契約を締結することと致しました。生徒の健康管理は、学校として最も優先すべき重要事項でありますが、病気や怪我のように明らかな症状としてわかる場合を除いて、学校側にとって確認できないことの方が圧倒的に多いと思われます。そして、実は生徒自身も自分自身の健康の変化に気がついていないこと、あるいは変化に気がついても高をくくっていることの方が多いのではないのでしょうか。

この度、パラマウントベッド株式会社と連携をすることにより、「睡眠」という側面から生徒の健康を考えることが出来るようになりました。特に寮を持つ本校としては、睡眠がどのように生徒の学習や体の動き、精神的な安定に影響を与えるのかについて知ることの意義は大きいと考えます。私ども人間にとって、忙しいときに睡眠は最初に削られるべき対象とされがちです。生徒にとっても、特に試験期間中はほとんど睡眠を取っていない生徒もいるのではないのでしょうか。しかし、それが逆に生徒の実力発揮を阻害しているかもしれません。改めて、睡眠とパフォーマンスとの関係を科学的に見つめ直す必要があります。ここで得られた知見を改めて本庄学院教育、ひいては広く高校教育に活かすことを期待しています。

この度、パラマウントベッド株式会社と連携をすることにより、「睡眠」という側面から生徒の健康を考えることが出来るようになりました。特に寮を持つ本校としては、睡眠がどのように生徒の学習や体の動き、精神的な安定に影響を与えるのかについて知ることの意義は大きいと考え

### 【パラマウントベッド睡眠研究所】

同研究所は、2009年に睡眠研究の専門部署として設立され、睡眠に関する研究や要素技術の開発をはじめ学術論文の発表や講演などを多数行っています。今回の共同研究においても同研究所が参画しています。

### 【Active Sleep (アクティブスリープ)】

人それぞれに合った最適な睡眠を取ることで、前向きでアクティブな人生を送るという新しい概念を提唱するパラマウントベッドのブランドです。同ブランドでは、睡眠計測センサー「Active Sleep ANALYZER」を搭載することで、「入眠時」「熟睡時」「起床時」それぞれの睡眠状態に合わせて角度が自動で変化するベッド「Active Sleep BED」や、硬さを自在に変えられるマットレス「Active Sleep MATTRESS」など、最新のテクノロジーを駆使した画期的な商品をラインナップしています。



「Active Sleep ANALYZER」本体。



専用アプリで点数化された睡眠状態の表示画面。

※記載されている情報は発表日現在のものです。最新の情報と異なる場合がありますのでご了承ください。