

月刊 ふし



9月号

【特集】

美術部 「高文連美術展出品作品」
美術 「中 3 藤女子連続模様」

【連載】

家庭科 「ホームプロジェクト」

《今月の表紙》

「お寿司に夢中、まだ途中」

高文連美術展出品作品

高 3 Y さんの作品

「高文連美術展出品作品」

美術部の作品です。

夏休みに開催された第 72 回石狩支部美術展の出品作品です。

普段描き慣れない 30 号という大きさに翻弄されつつも、描くモチーフの組み合わせや配置を試行錯誤し、画面を作り上げました。“自分の感覚を描きたい”、その思いをぶつけた成果をご覧ください。



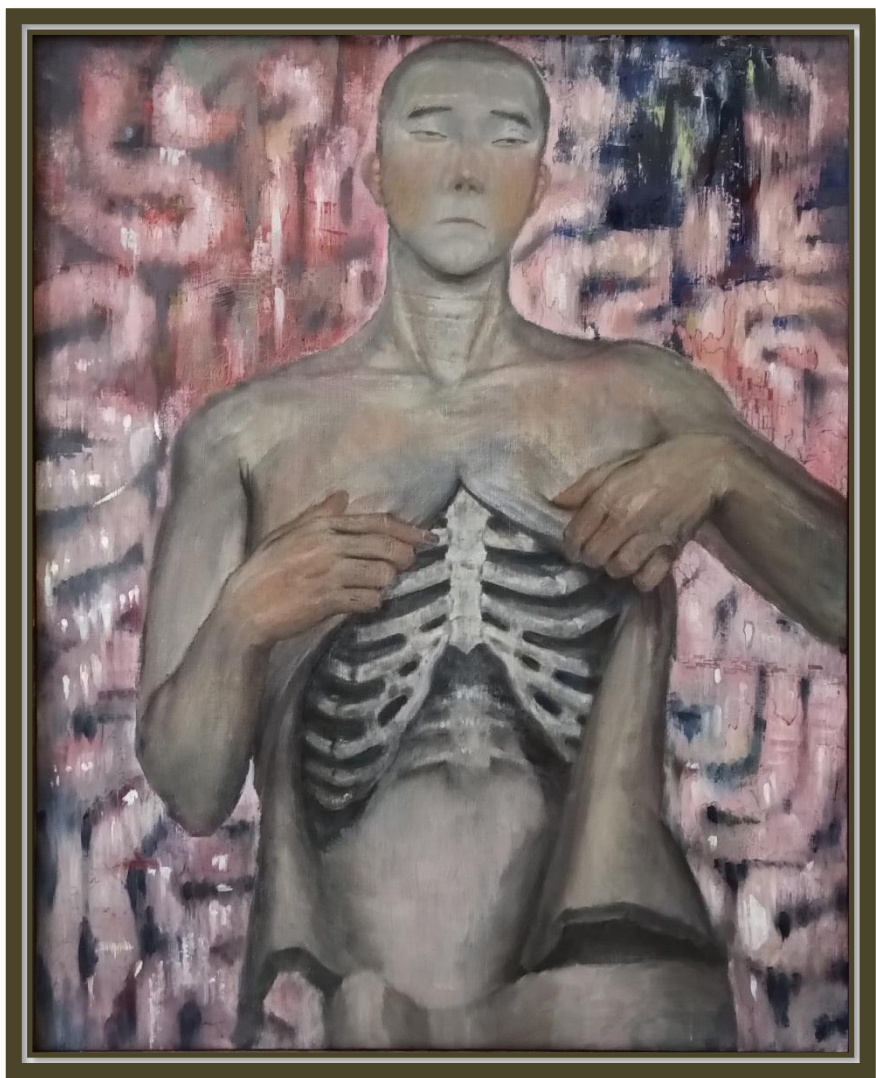
佳作賞

「お寿司に夢中 まだ途中」

高3 Yさんの作品



「私の引き金を引いて」
高2 Aさんの作品



全道入選

「空」

高2 Fさんの作品



「教え合いっこ」
高2 Hさんの作品



「明日をうたって」
高2 Kさんの作品



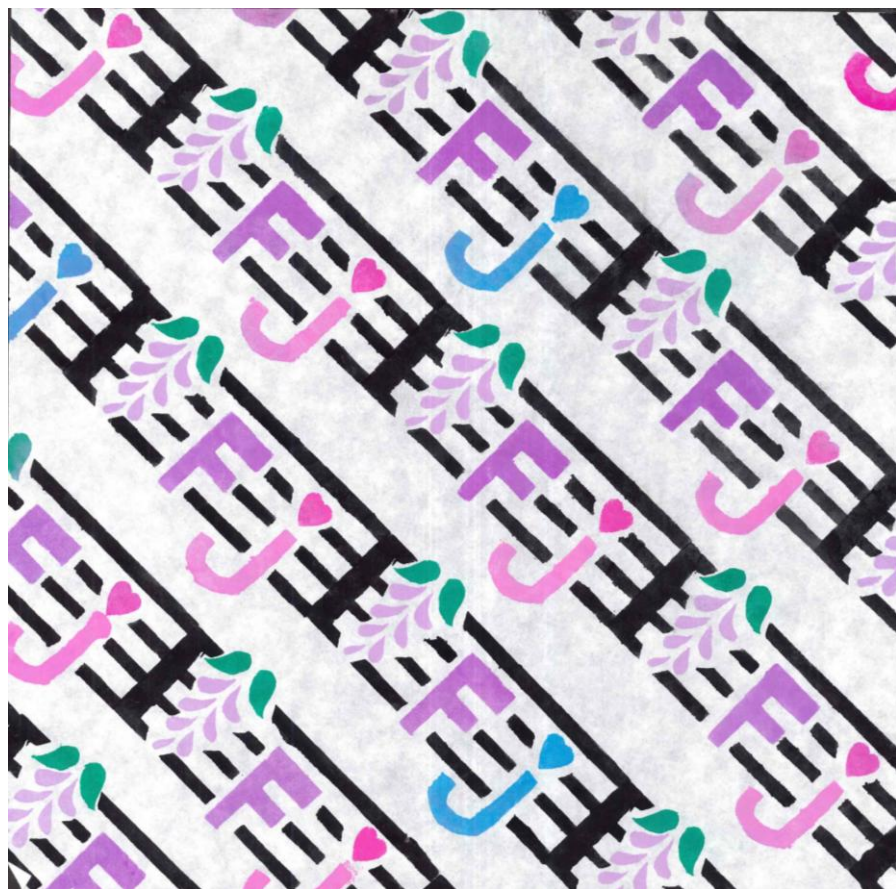
「彼岸花」
高3 Kさんの作品

「藤女子連続模様」

中学 3 年生の作品です。型染めの技法を用いて、連続していくオリジナルの模様をデザインしました。

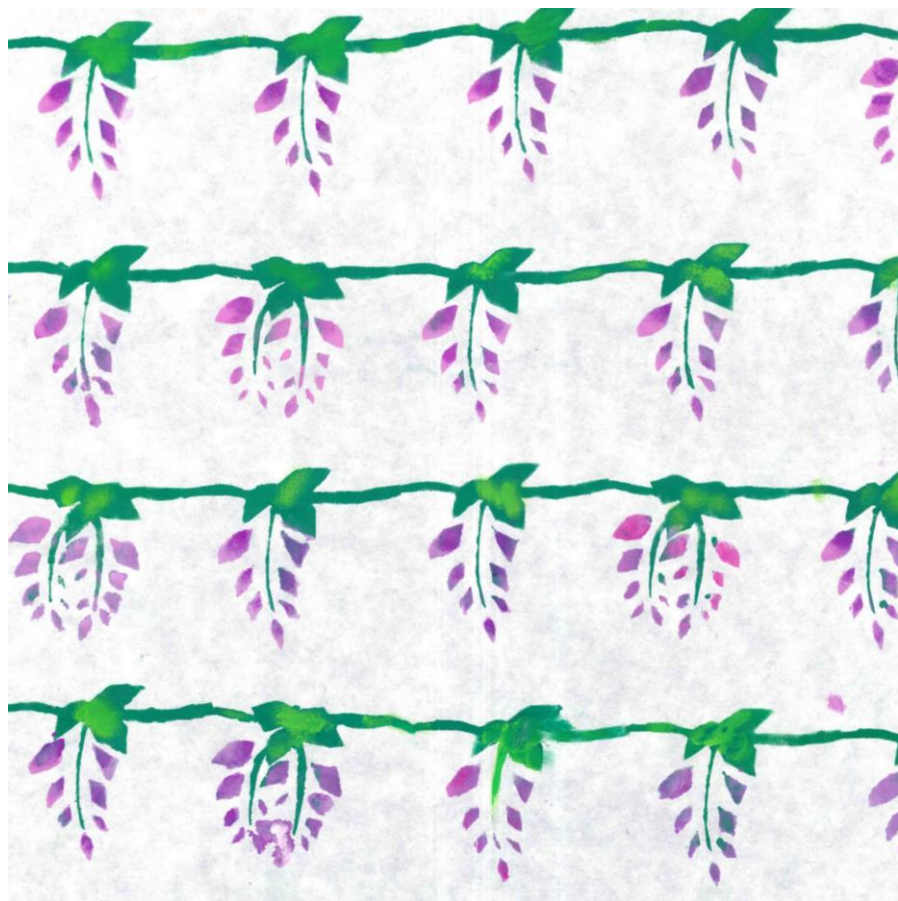
“藤女子の包装紙”というテーマに生徒たちが選んだモチーフは様々。制服や上靴などのグッズや、キリスト教にちなんだもの、生物室の生き物、校舎敷地内の季節の草花や、近所のカラスまで!?

連続した絵柄が作るリズムをお楽しみください。次号でも引き続きご紹介します。

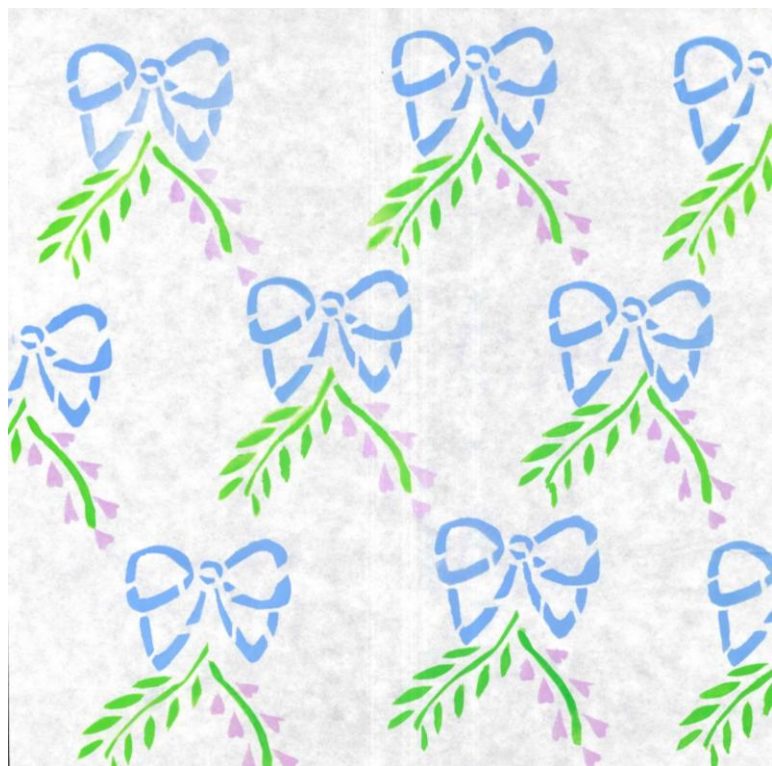


「藤のメロディ」

M さんの作品



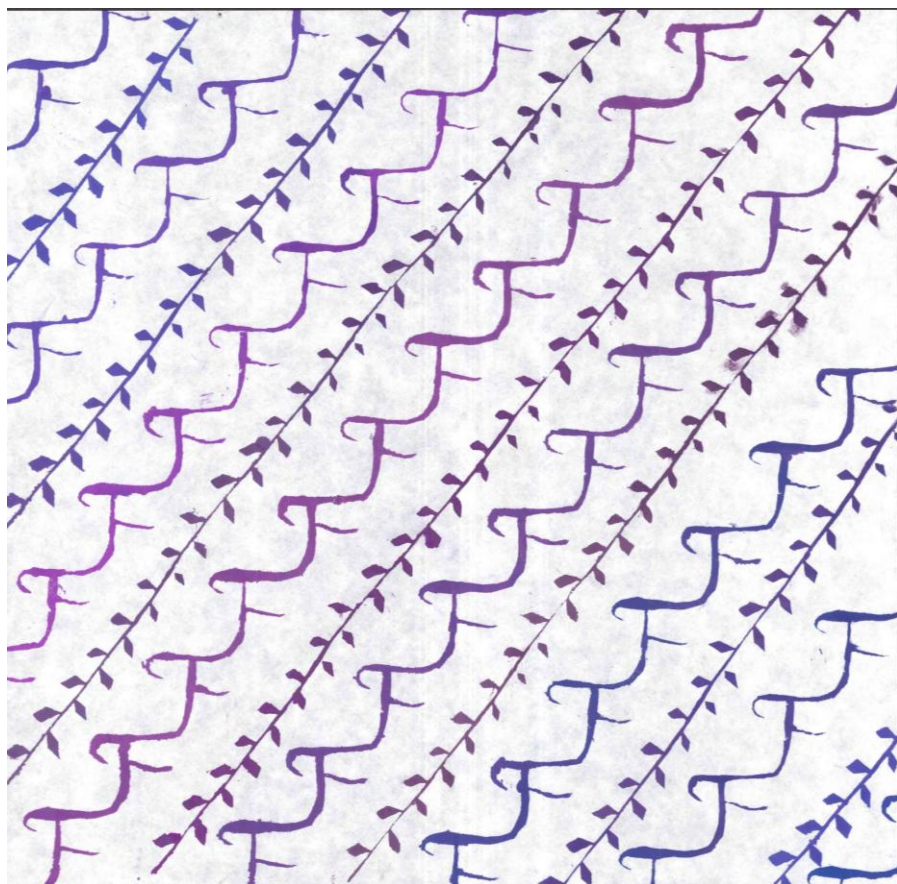
「藤の花」
Mさんの作品



「リボンと藤」
Sさんの作品

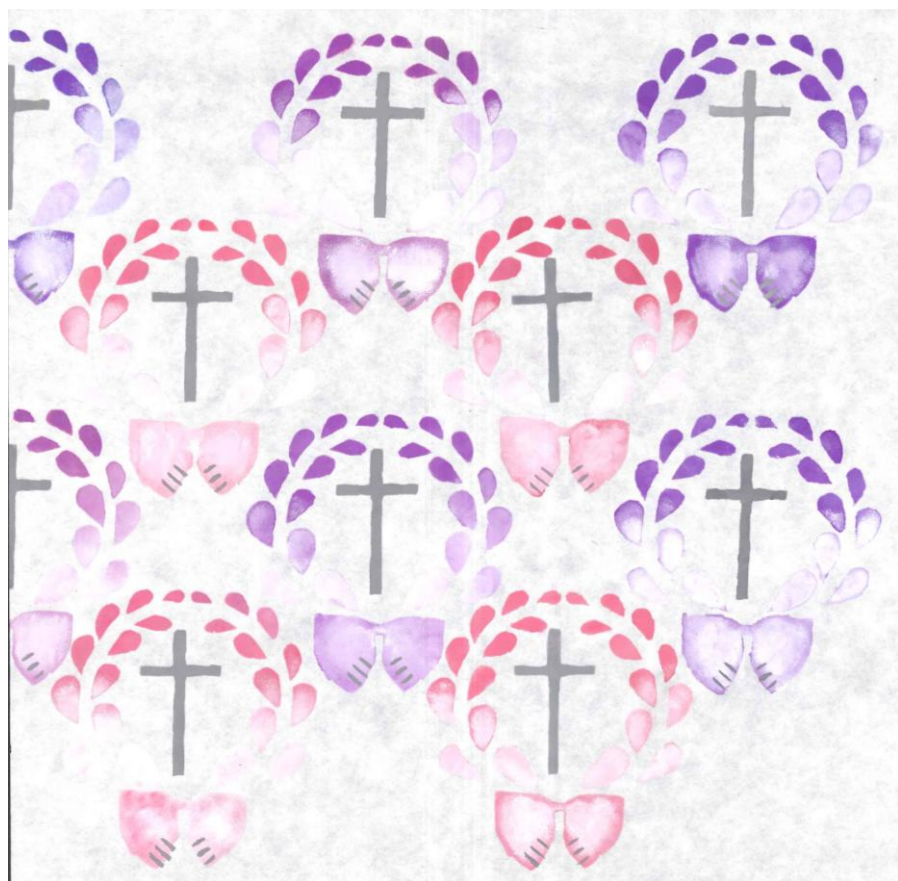


「カラス」
Ｙさんの作品



「F」

Kさんの作品



「上り藤と十字架とリボン」

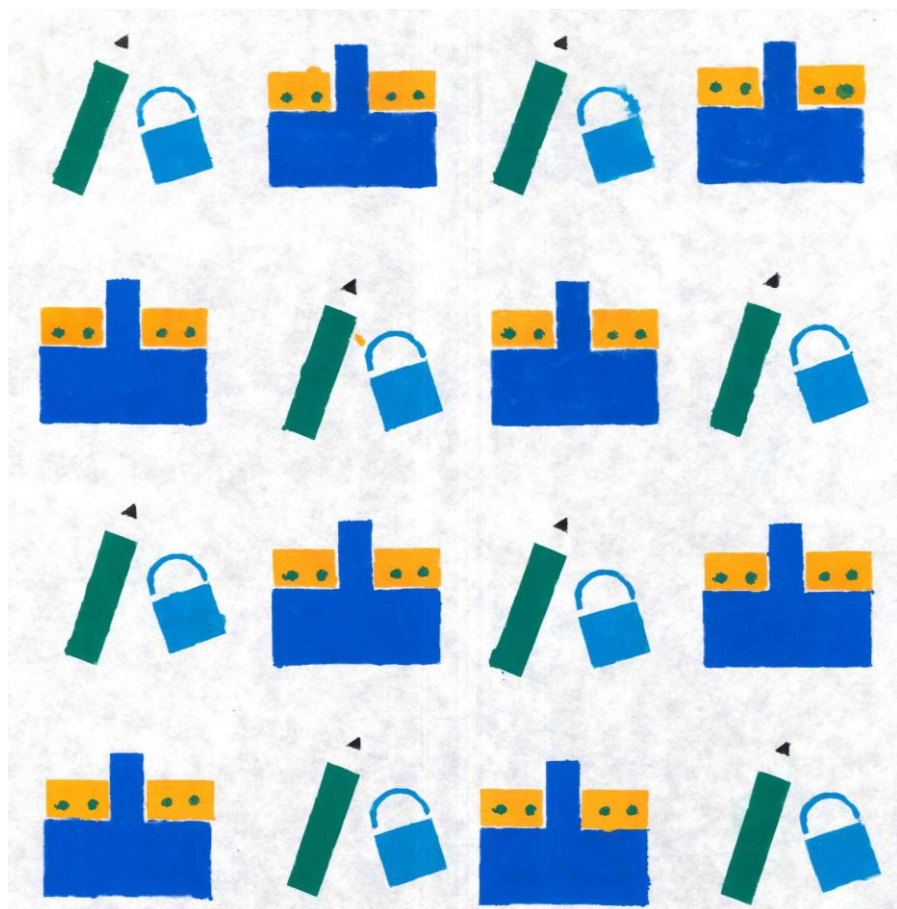
W さんの作品



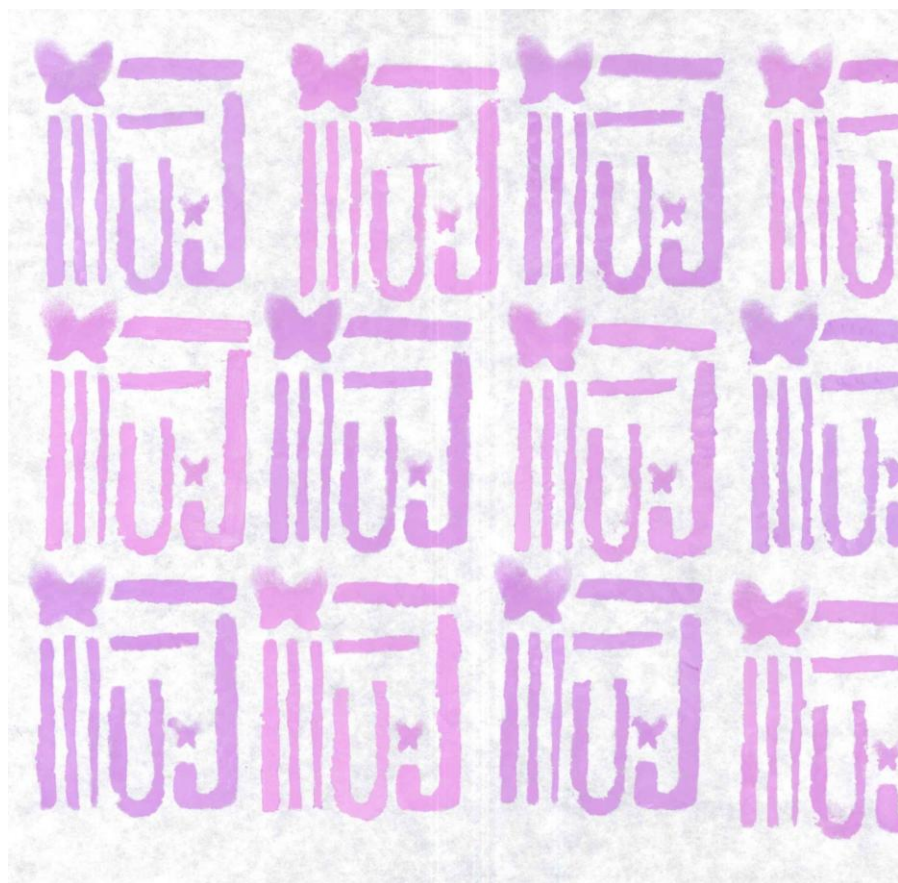
「冬の学校」
Fさんの作品



「藤と桜と」
Oさんの作品

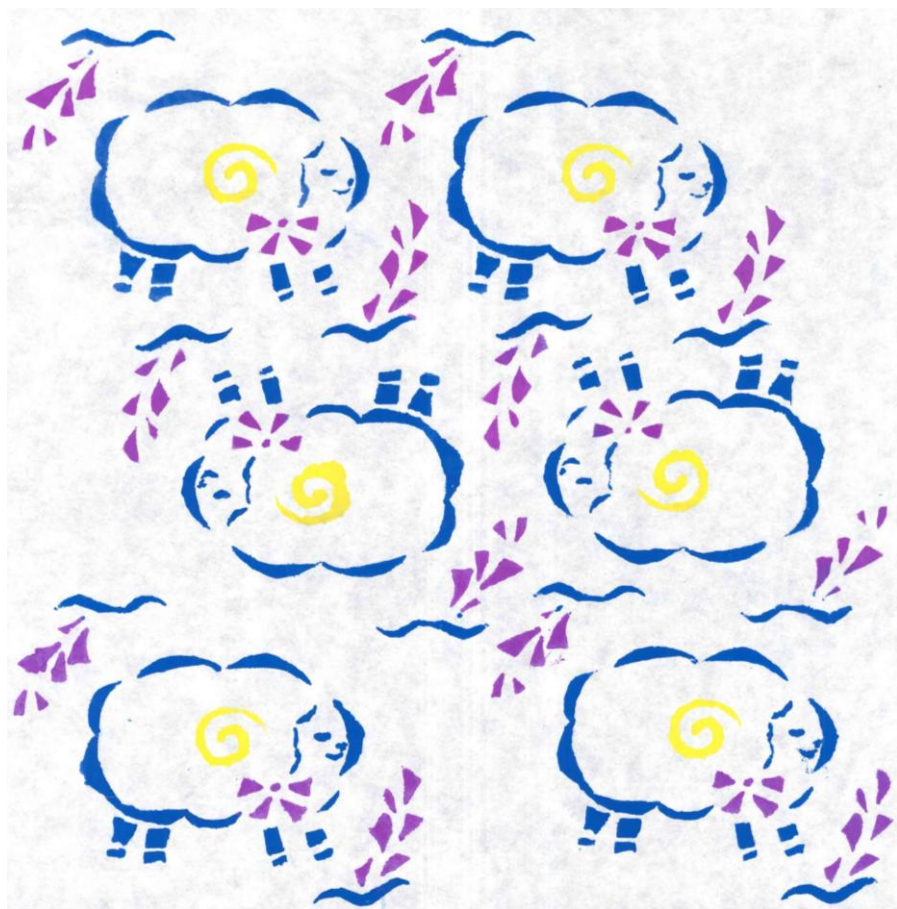


「3年2組」
Kさんの作品



「Fuji」

K さんの作品



「羊たちの群れ」

Kさんの作品



「ポリプテルスとヒョウモントカゲモドキ」

Sさんの作品

「ホームプロジェクト」

高校1年生のレポートです。

家庭科の名物課題“ホームプロジェクト”。生活の中で改善すべきポイントを見つけ、改善のために実践、更にその成果を分析します。

今月紹介するのは、“睡眠の質”の改善に取り組んだもの。スマートウォッチでとった大量の記録を分析しました。大人も必見の実践結果です。

睡眠の質を 改善しよう！

高1 Yさんのレポート

目次

1. テーマ設定の理由

2. 実態調査の方法

3. 実態調査の記録

4. 実態調査から見えた問題点

5. 改善案

6. 実践記録

7. 反省・評価・考察

1.テーマ設定の理由

今年、スマートウォッチを手に入れてから毎日の自分の睡眠状況を確認できるようになった。毎日欠かさずチェックしていると、自分の睡眠時間の多くが浅い睡眠を占めていた。浅い睡眠は適度に取りすぎるといけないが、取り過ぎは逆に起床時の気分などに悪影響を及ぼす。最近の悩みとして早起きができない事があったため、その状況を見て早起きができない原因ではないかと思い、睡眠の質を向上させたかったのが理由である。

また、早起きができたとしても、朝あまりスッキリと起きれないことも悩みであったため、久々にスッキリとした目覚めを体験したいと思ったのも、理由である。

【備考】

今回使用するスマートウォッチは
「HUAWEI Band 10 ver5.0.0」



2.実態調査の方法

1 ルールと手順

【ルール】

- ①調査の日は朝から晩までスマートウォッチをつけておく
- ②良い睡眠を心がけようとせず、いつものルーティーンで過ごす

【手順】

- ①寝る前にスプレッドシートにその日の
 - ・入浴完了時刻
 - ・運動した時間帯
 - ・夕食完了時刻
 - ・カフェインの有無（14 時以降） を記録
- ②起床したらスプレッドシートに
 - ・睡眠スコア
 - ・睡眠時間（時間）
 - ・深い睡眠の連続性(点)
 - ・深い睡眠 割合(%)
 - ・就寝時刻
 - ・寝る前のスマホの使用
 - ・起床時の気分（1～5）
 - を記録

- ③対象となった日の翌日までにスマートフォンのスマートウォッチ、アプリのレポートをスクリーンショットする

2 日程

2026/5/1～2026/5/31 の1ヶ月行った

3.実態調査の記録

以下の表は実際に実態調査の時記録をつけていた
スプレッドシートだ。

日	日付	睡眠スコア	睡眠時間 (h)	深い睡眠 連続時間 (h)	深い睡眠 割合 (%)	覚醒時刻	入眠完了時刻	夕食完了時刻	運動した 時間帯	寝る前 スナック	カaffeイン (h/時分)	起床時刻 (h:分)	備考
5/1	78	6.1	69		40	23:47	20:50	18:50	寝下駄のウォーキングを	見た	あり	夜よりすっきり	
5/2	87	8.1	74		27	23:00	21:00	19:50	寝下駄のウォーキングを	見た	なし	眠うつ	
5/3	86	8	74		22	22:51	20:50	19:50	歩きのみ	見てない	なし	眠うつ	
5/4	85	8.6	77		33	23:00	20:40	19:15	午後のジョギングを	見てない	あり	夜よりゆとり	
5/5	85	8	62		23	0:03		19:20	歩いてだけ	見た	あり	夜よりゆとり	
5/6	81	8.7	65		16	23:28	20:40	19:40	午後のウォーキングを	見た	あり	寝付けず	
5/7	80	7.2	72		30	23:38	21:00	19:00	午後の散歩	見た	あり	夜よりゆとり	
5/8	84	8	74		38	22:49	21:15	18:15	寝下駄のウォーキングを	見た	なし	眠うつ	
5/9	85	7.5	67		29	23:27	21:20	20:00	寝下駄の歩きのみ	見た	あり	眠うつ	
5/10	82	9	80		32	23:27	21:00	18:40	歩いてだけ	見た	なし	眠うつ	
5/11	77	6.7	測定忘れ		35	23:52	21:00	19:20	歩き	見た	あり	夜よりゆとり	二回寝覚めた
5/12	89	8.3	測定忘れ		27	23:00	21:20	19:20	歩き	見た	なし	夜よりゆとり	風呂が途中で断線悪い
5/13	77	7.4		64	36	23:26	21:44	19:20	一晩寝ずに休養と歩き	見た	あり	眠うつ	
5/14	84	7.5		80	32	23:05	21:20	19:40	歩き	見た	あり	眠うつ	
5/15	84	7.5		91	28	23:27	21:15	20:00	5時間位休養と歩き	見た	あり	眠うつ	
5/16	89	8.2	100		56	22:38	21:30	19:20	歩きのみ	見た	なし	夜よりすっきり	
5/17	82	9.3		85	34	22:41	21:20	20:00	歩きのみ	見た	あり	夜よりゆとり	
5/18	85	7.2		99	32	23:41	21:15	19:15	歩きのみ	見た	あり	夜よりゆとり	目覚め辛め
5/19	82	7.5		63	21	23:25	21:20	18:18	歩きのみ	見た	あり	夜よりゆとり	風呂まてた
5/20	つけ忘れ	つけ忘れ	つけ忘れ				21:25	17:30	歩きのみ	見た	あり	眠うつ	
5/21	85	7.9		65	30	23:28	21:20	18:50	歩き、カラオケを5時間	見た	あり	寝付けず	立ち上がりに立ちくらみした。風呂も出た。
5/22	86	7.5		67	28	23:12	21:00	18:50	歩きのみ	見た	あり	眠うつ	
5/23	83	6.9		72	32	23:05	20:40	19:30	歩き、1時間目の休養	見た	なし	夜よりすっきり	
5/24	89	8.8		88	37	22:59	21:15	17:40	歩き	見てない	あり	夜よりすっきり	
5/25	85	7.5		78	24	23:47	21:25	17:55	歩き	見た	あり	夜よりゆとり	
5/26	79	6.5		63	22	23:58	21:10	19:30	歩き	見た	あり	眠うつ	
5/27	87	7.7		77	27	23:27	21:30	17:30	歩き	見た	あり	眠うつ	
5/28	84	8.2		75	32	23:19	20:15	19:20	歩き	見た	あり	夜よりすっきり	
5/29	85	8		82	39	23:34	20:50	19:00	歩き、5時間目の休養	見た	あり	眠うつ	
5/30	88	7.9		89	35	23:32	20:50	19:20	歩き	見た	あり	眠うつ(ちょっとすっきり)	
5/31	86	7.5		90	38	23:44	21:25	17:55	歩き	見た	あり	夜よりすっきり	

注1：寝る前のスマホについて、就寝時刻の1時間前
までに見たものを対象とする。

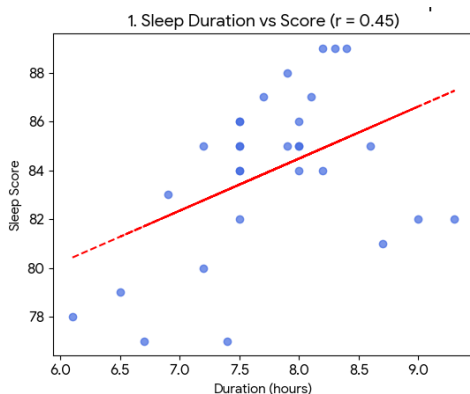
注2：運動した時間帯で「歩き、ウォーキング」など
と記載されたものはだいたい1日に8000歩以上歩い
ているものとする。

注3：就寝時刻はベッドに入った時間ではなく、スマ
ートウォッチが感知した入眠時刻を指す。

4.実態調査から見た問題点

先程のスプレッドシートのデータから作成した睡眠スコアと他の項目の関係をグラフにした。それぞれのグラフについて簡単にコメントしていく。

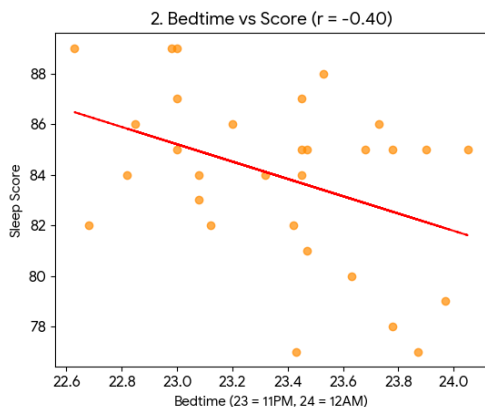
①睡眠時間と睡眠スコア



グラフからは強い正の相関を読み取れる。

よって、睡眠時間は長ければ長いほど睡眠スコアも上がっていると言える。高得点を取りやすい時間はだいたい 7.5～8.5 時間といえる。

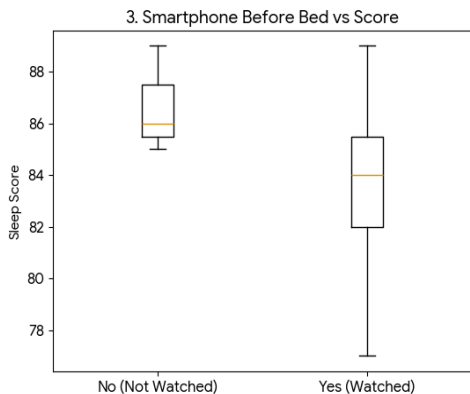
②就寝時刻と睡眠スコア



グラフからは強い負の相関を読み取れる。

よって、就寝時間が遅ければ遅いほど睡眠スコアは低く出るといえる。23:30 をすぎると睡眠スコアの 70 点台が多く、就寝時間は 22:30～23:00 のほうが良いと考えられる。

③スマートフォンの使用と睡眠スコア

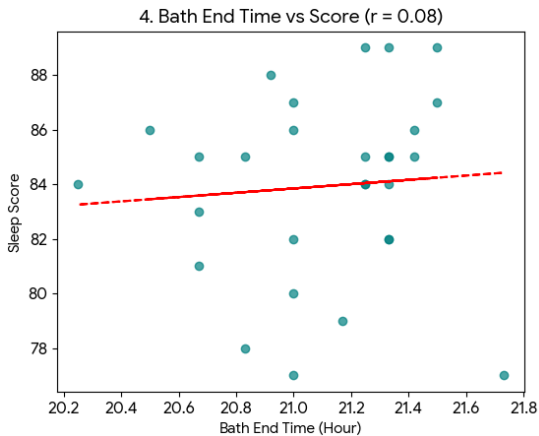


見ていない日の平均スコアは 86.6 点。

見た日の平均スコアは 83.6 点を記録している。

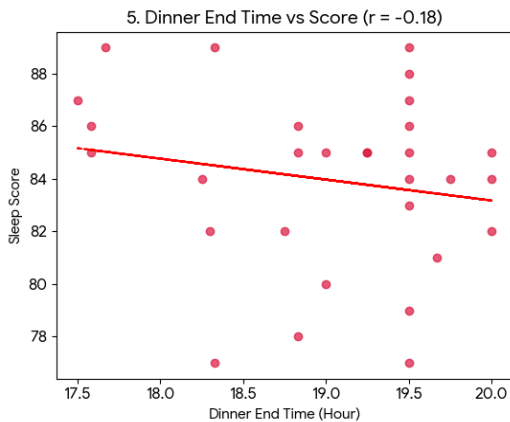
スマホを見ていない日は 3 日しかないが、どれも 85 点以上の高得点を出している。それに対して、見た日のスコアは安定していないようだ。

④入浴終了時刻と睡眠スコア



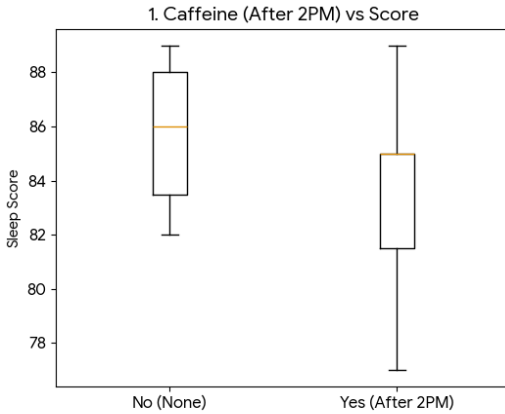
ほぼ相関は見られない。
入浴終了時刻と睡眠スコア
は直接的な関係は見られな
いようだ。

⑤夕食終了時刻と睡眠スコア



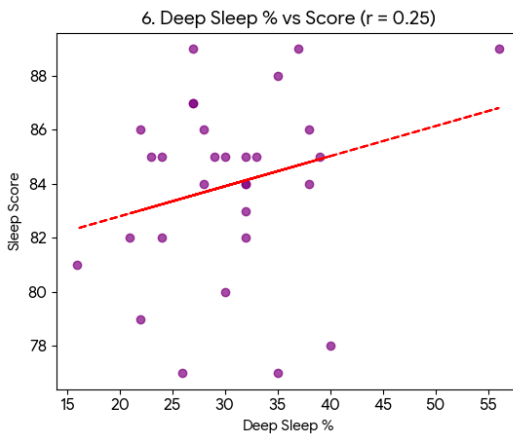
弱い負の相関が見られる。
よって、夕食を遅く食べる
と、少し睡眠スコアが落ち
込む影響がある。

⑥カフェイン(14 時以降)と睡眠スコア



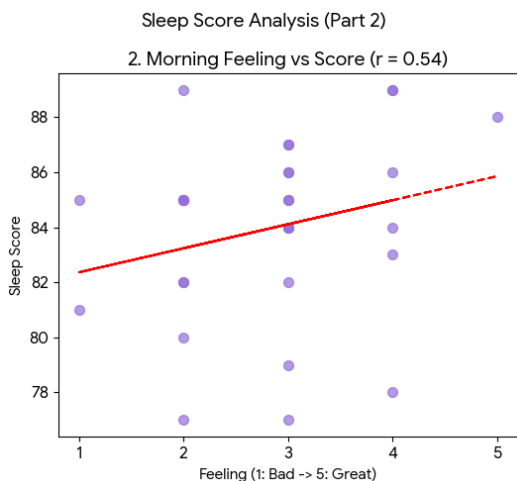
カフェインを摂らなかった日の平均スコアは 85.1 点。摂った日の平均スコアは 83.5 点。カフェインを摂らなかった日はいずれも 80 点台以上をキープしている。

⑦深い睡眠の割合と睡眠スコア



弱い正の相関があるが、16%の日でも 81 点を取っている日もあるため、強く関係しているわけではない。

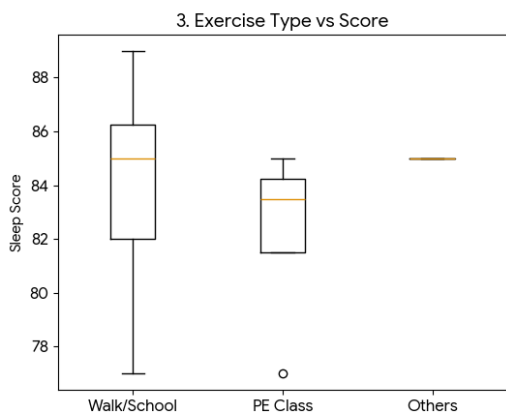
⑧起床時の気分と睡眠スコア



強い正の相関が見られる。

よって、睡眠スコアが高いほど起床時の気分も良くなる。だが、スコアが89点にも関わらず、気分は2(ちょいひどい)となる日もあり、スコアだけが快適な睡眠を示すとは限らない。

⑨運動した時間帯と睡眠スコア



「登下校のウォーキング・

歩きのみ」の日の平均スコアは83.9点。「体育（一時間目や5時間目など）」があった日の平均スコアは83.5点と、わずかに低めである。特に5/13日の一時間目に体育があった日は全体のスコアの下から二番に低いスコアである。

以上の結果から、目覚めが悪い(睡眠スコアが低いとき)の共通点は

- ・寝る前にスマホを見た
- ・カフェインを 14 時以降に摂取した
- ・就寝時間が 23：25 以降であった。

また、起床時の気分で1だった5/6、5/21の2日はいずれも睡眠時間は8.7時間や7.9時間としっかり取れているにもかかわらず、備考欄に「立ち上がり立ちくらみした」「鼻血が出た」とある。よって目覚めが悪いときはその時の体調が優れなかったという可能性もあるだろう。

以上のことから、次の章ではこれらの改善点を述べていく。

5.改善案

1 ルールと手順

【ル—ル】

- ①調査の日は朝から晩までスマートウォッチをつけておく
- ②カフェインは 14 時以降はなるべく摂らない、どうしてもというときは 16 時くらいまでにする。
- ③ベッドに入る 1 時間前になったらスマホは見ない
- ④22:30 までにはベッドに入り、23:00 までの就寝を心がける

【手順】

- ①寝る前にスプレッドシートにその日の
- ・カフェインの有無（14 時以降） を記録
- ②起床したらスプレッドシートに
- ・睡眠スコア
 - ・就寝時刻
 - ・睡眠時間（時間）
 - ・寝る前のスマホの使用
 - ・起床時の気分（1～5）
 - ・深い睡眠 割合(%)
- を記録

- ③対象となった日の翌日までにスマートフォンのスマートウォッチアプリのレポートをスクリーンショットする

2 日程

2026/6/16～2026/07/16 の1ヶ月

6.実践記録

以下の表は実際に実態調査の時記録をつけていた
スプレッドシートだ。

日付	睡眠スコア	睡眠時間	深い睡眠の割合	覚醒時間	寝る前のスマホ	カフェイン(14時以降)	起床時の気分(1-5)
6/16	84	7.2	29	22:58	あり	なし	3
6/17	91	7.8	28	23:04	なし	あり	4
6/18	81	7.1	26	22:31	なし	なし	3
6/19	90	8.4	31	23:11	なし	なし	4
6/20	89	8.1	34	22:45	なし	なし	4
6/21	80	7.9	29	23:15	あり	なし	4
6/22	84	7.3	32	22:38	なし	あり	3
6/23	88	8.6	35	23:01	あり	あり	3
6/24	84	7	28	23:10	なし	なし	2
6/25	89	7.5	30	22:42	なし	あり	5
6/26	85	7.7	28	22:50	なし	なし	4
6/27	88	8.3	27	22:33	なし	なし	4
6/28	95	9.1	31	22:49	なし	あり	3
6/29	80	7.2	29	23:07	あり	あり	4
6/30	82	7.4	28	22:56	あり	あり	4
7/1	85	7.6	27	23:14	なし	なし	3
7/2	88	8.6	32	22:35	なし	なし	3
7/3	91	8	35	22:52	なし	あり	4
7/4	96	9.1	29	23:03	なし	あり	5
7/5	82	8.2	31	22:41	なし	なし	4
7/6	98	8.9	28	23:09	あり	なし	4
7/7	82	7.3	25	22:37	あり	あり	4
7/8	99	8.9	33	22:46	なし	なし	4
7/9	84	8.2	28	23:12	なし	あり	4
7/10	87	7.3	34	22:59	あり	なし	5
7/11	83	6.8	29	23:05	なし	なし	4
7/12	85	7	31	22:44	なし	あり	5
7/13	79	6.9	25	23:25	あり	あり	3
7/14	83	7.3	27	22:54	なし	なり	3
7/15	86	7.8	32	23:02	なし	なし	2
7/16	88	7.5	33	22:30	なし	なし	3

ここからはこの記録から分かることを述べていく。

①スマホを見なかった日は睡眠スコアが大幅に高い

スマホ「なし」の日の平均スコア:約 86.8 点 と高得点となっており、
また、カフェイン とのダブルパンチを避けた日には 6/17: 91 点、6/19:
90 点、7/3: 91 点 などの実態調査では
全く出なかった 90 点台が多く見られた。

②就寝時刻は 23:00 前後が安定

22:30 ～ 23:05 の間には 90 点代が多く見られた。逆に 23:25 以降は
70 点台や 80 点台前半など 比較的低めのスコアになっている。

③カフェイン「あり」の日でも、条件が揃えばハイスコアになる

90 点台の出た 7/4、7/6、7/8 の 3 日間はカフェインありでもハイスコアである。要因として 考えられるのは 9 時間以上の圧倒的な睡眠量であろう。

④起床時の気分が「3～5」と高水準

実態調査と比べて全体的に高水準になった。だが、7/6 の 98 点の日だけは「4」の文字が見えるが、スマホを見た影響か少しだけ気分が下がっていたと考える。

これらのことから導き出す、睡眠の質の改善方法は

- ・ 寝る 1 時間前のスマホは控える
- ・ カフェインは 14 時以降は控え、
どうしても飲みたい場合は 9 時間以上の睡眠
を取る
- ・ 就寝時刻は 23:15 までにする

この 4 点を押さえた睡眠をとることである。

7. 反省・評価・考察

1 自己評価・反省

「睡眠の質を改善しよう！」というテーマのもと行い、見事数値的にも身体的にも睡眠の質が改善した、という結果になり成功したと思っている。だが、中には数値的にはハイスコアだが、身体的にはイマイチ(その逆も然り)、のような結果も残っているため、目に見えるデータだけでは測れない人間の神秘さがあると思った。

あとは、記録しているのにスマートウォッチをつけ忘れてしまったり、うっかりカフェインを摂取してしまったりとうっかりミスが多かったので、しっかりとした記録を作るためにそれは控えたいと反省した。

2 家族の評価

スマートウォッチを活用し自分の体調や生活習慣に関心を持ち、入眠時間やカフェインが影響しているのではないかと仮説を立て、記録と観察を継続した点、

観察記録から改善策を導き、さらにその改善策の検証まで行った点は説得力があり大変評価できる。照明、室温、香り、寝具、音など、五感からの刺激という観点でも検証できるとより質の高い実験となったのではないかと考える。これからも一次情報とテクノロジーを駆使して身近な課題に目を向け解決力を養ってほしい。(母)

3 今回の取り組みへの考察

6.実践記録でも述べてしまったため、繰り返しになるが、睡眠の質を改善するには寝る前のスマホは控え、カフェインも14時以降は控え、23:15までに就寝するということが大事である。

だが、記録をしている中ではスマホも見てカフェインもとっているのになぜかハイスコアの日が何日かあった。そのようなイレギュラーな結果の原因は9時間以上の長時間睡眠としたが、そのときの体調などにも関わっているだろう。

最後に、今回のようなデータを自分で集めて、グラフを作り、結果から問題点を見つけ、それに向けて考

えるなどといった取り組みはしてこなかったため、不慣れなところもあったが、こうやって考察していく過程は意外と自分にあっているかも、と気づくことが出来る課題でもあった。