

# 高崎高校×東京大学 睡眠科学プロジェクト

## 1 目的

東京大学大学院医学系研究科の岸哲史講師の研究の一連のプロセスを体験することで、先端研究に関する知見を深めることを目的とした。また、インフォームドコンセントなどの研究倫理についての理解を深めることも目的とした。

## 2 概要

### ・対象

1、2学年生徒のうち同意が得られた 515 名

### ・実施方法

ウェアラブル端末型の加速度センサーを手首に装着し、睡眠時と非睡眠時の動きの違いから、睡眠時間の計測を行う。計測期間は令和7年12月9日(火)～令和7年12月16日(火)までの1週間である。得られたデータは東京大学独自の技術によって解析され、参加者に睡眠レポートとして返却される。

## 3 成果と課題

### ・成果

令和4年度よりこの取組を継続して実施することができており、また参加人数についても毎年500名程度の協力を得られている。生徒たちの睡眠研究に対する興味関心の高さや本プロジェクトが本校生徒にとって身近な研究活動になったことが窺える。

令和7年度は本プロジェクトとほぼ同時期に一部生徒が東京大学大学院医学系研究科を訪ね岸講師の講義の聴講やラボツアー(先端科学講座医学系)を実施することができた。得られた実験データを用いてどのような研究が行われているかを深く考えることができた。先端科学講座の事後アンケートにも睡眠研究を身近に感じることもできたとの記述があり、2つ

の活動の日程が近かったことによる影響も一部あるものだと考えている。

### ・課題

計測直前に体調不良の生徒が相次いだため、計測期間の短縮、または計測人数の縮小を余儀なくされた。毎年12月頃は、体調不良による欠席生徒も増えるため、研究協力する時期の検討を東京大学と協議をしながら進める必要があると思われる。

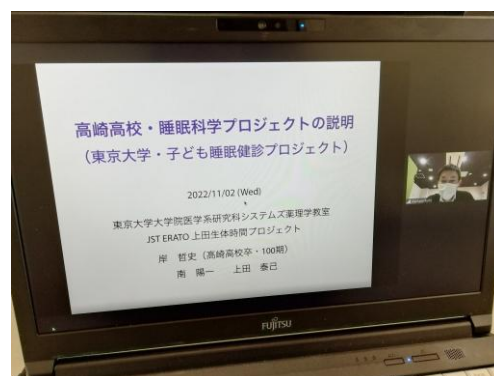


写真 睡眠測定の様子(令和4年度)