

番組名 みんなテレ5時台（月）

〇A日 2022年12月 5日（月）

項目：15 項目名：クロアチア戦

深夜観戦 睡眠不足 のりきるには？

寝不足は仕方ありません

仮眠すべき？

いまから積極的に取ることは**オススメしない**2016-19年 サッカー日本代表に
「時差ボケ」対策などをアドバイス

観戦後スムーズに入眠するには？

- ・観戦中 部屋を**間接照明**など**オレンジ色の灯り**をつける
- ・TVに近づきすぎない（ブルーライトで脳が覚醒してしまう）

起床時間は？

いつもと同じ時間に起きる 体内時計のリズムを変えない北海道大学教育学研究院
山仲 勇三郎准教授

項目：15 素材番号：0022

[T1]

ジャーナル：2016-19年 サッカー日本代表に↓「時差ボケ」対策な...