

司会

それでは「受験勉強は、深夜より早朝の方がよい」という論題でディベートを行ってもらいます。まず、肯定側からの立論をお願いします。

肯定

私は、「受験勉強は早朝の方がよい」と考えます。

受験生にとって、学校の授業や部活動、生徒会活動などで疲れている上に、家庭で深夜まで受験勉強するのは精神的、肉体的になかなか大変です。眠気に耐えながら、時には居眠りしながら深夜に勉強するよりは、夜は早く寝て、すっきりした頭で早朝に勉強した方が効率が高いのです。

また、朝、家庭で勉強をしてから学校へ行くことによって、1時間目の授業から集中できます。1時間目の授業を眠そうに受けていて、授業の内容が頭に入らない人は多いのではないのでしょうか。

さらに、「早起きは三文の得」ということわざがあるように、早起きをする習慣がつくことによって、遅刻の防止にもなるし、余裕を持って登校することができるので、交通事故防止にもつながるメリットがあると思います。そして、とにかく早朝は気分がいいじゃないですか。朝の太陽を浴び、朝の空気を吸うことにより、「今日も一日がんばるぞ。」といった気分になります。鳥のさえずりなんか聞いたら、もう最高です。

以上のような理由により、「受験勉強は早朝の方がよい」と考えます。

司会

はい、それでは、否定側から肯定側への反対専門です。否定側、どうぞ。

否定

まず、朝は効率がよい、という話があったのですが、早朝は、まだ寝ぼけていて、むしろ効率は悪いのではないのでしょうか。

肯定

疲れた頭で勉強するよりはずっと効率はよいはずですよ。地球が回って昼と夜を繰り返しています。人間もその周期に合わせて身体の機能もだいたい二十四時間リズムになっています。すなわち、サーカディアンリズムを持っています。したがって心身の機能は、朝には上昇し、夜になると低下するのが普通なのです。

否定

朝、家庭で勉強することにより1時間目の授業から集中出来るという具体的なデータ資料はありますか。また、一日のスタートを早くすることによって、逆に午後の授業が今まで以上に疲れてしまって集中力を欠くことになるのではありませんか。

肯定

具体的なデータはありませんが、そう思いませんか。午後の授業の疲れは少なからずあるかもしれませんが、授業時間なので、家で一人で勉強する場合よりは集中力を欠く可能性は低いと思います。

否定

遅刻防止や交通事故防止の話は二次的なもので、今回の論題とは直接関係のないことだと思えますがどうですか。

肯定

確かに、二次的なものです。

司会

はい、以上で反対専門を終了します。次に否定側の人、立論をお願いします。

否定

私は、「受験勉強は早朝の方がよい」という考えには反対です。

確かに夜は疲れてはいますが、眠ることで脳を休止させてしまうより、効率はいはせずです。脳への様々な刺激により前に覚えたことが思い出しにくいというような場合を「逆向抑制」といいます。「ぎゃつこつ」は、「逆に向かう」と書きます。ある単語を覚えてしまって、すぐ眠ってしまうと、起きたままで様々な刺激がある状況より忘れる度合がずっと減少するというような実験結果もあります。それゆえ、深夜まで勉強して寝てしまうのが一番効果的なのです。

また、家に帰ってから寝るまでには実際は少なくとも六時間ほどの時間があります。食事や入浴の時間を差し引いても早朝よりも勉強時間は確保できるのです。それに、入浴にはストレスを解消させ、自律神経系を活性化する効果があります。このことは大脳生理学で実証されています。入浴後の勉強は、はかどるはずですよ。

さらに、「歴史は夜作られる」という言葉もあります。じっくり物事に取り組むのは深夜の方がよい、と言っているのではないのでしょうか。以上のような理由により、「受験勉強は早朝の方がよい」という意見に反対です。

司会

はい、それでは、肯定側から否定側への反対専門です。肯定側、どうぞ。

肯定

わたしたちの多くがそうであるように、やはり深夜の勉強という睡眠に耐えながらのものとなり、効率はよくないのではないのでしょうか。

否定

帰宅してすぐ勉強し始めるわけではなく、休憩をとったり、気分転換をしながら机に向かいます。疲れがひどい場合は、先程述べました入浴以外にも、短時間の仮眠をする方法もあります。たとえ十分から十五分の仮眠でも血圧は下がり、心拍数や脈拍が遅くなり、全身がほぐれて、リラックスした状態になり、目覚めの気分も「頭がすっきりして非常に気持ちがいい」という実験結果もあります。

肯定 夜の方が長く時間が確保されるということですが、TVの誘惑などがあって、それほど確保できないのが実態ではないでしょうか。

否定 それは、意識の問題だと思います。TVも見ろべき番組を選んで見るといふことにすればそれほどの時間の浪費にはならないと思います。

肯定 勉強をする前に入浴すればよい、ということについては、入浴後は、かえって眠たくなってしまふのではないのでしょうか。

否定 それは、お湯の温度と入浴時間によります。少し熱めのお湯に、さっと入ることにより、ストレス解消、自律神経系を活性化する効果があることは先程も述べたとおりです。

司会 はい、以上で反対専門を終ります。