

## 模擬ディベートの解説

論題 「受験勉強は、深夜より早朝の方がよい。」

肯定側

早朝の方がよい。

否定側

深夜の方がよい。

肯定側立論の根拠	否定側反対尋問	肯定側の返答
<ul style="list-style-type: none"> <li>・夜は疲れている。夜は早く寝て、スッキリした頭で早朝に勉強した方が効率がよい。 この根拠は、サーカディアンリズムという裏付けにより成立。</li> <li>・1時間目の授業から集中できる。 この根拠は、しっかりした裏付け無し。</li> <li>・「早起きは三文の得」、遅刻防止、交通事故防止になる。 この根拠は、二次的なものと認めた。 ×</li> <li>・とにかく早朝は、気分がよい。 この根拠は、裏付けのない感情的なもの。 ×</li> </ul>	<p>早朝は寝ぼけていて効率が悪いのでは。</p> <p>具体的なデータ資料があるか。午後の授業、集中力欠けるのでは。</p> <p>遅刻防止、交通事故防止は、二次的なもので論題とは直接関係ないのでは。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人間はサーカディアンリズムを持っているから、心身の機能は、朝には上昇し、夜には低下する。</li> <li>・具体的なデータなし。授業時間なので集中力を欠く可能性は低い。</li> <li>・確かに、二次的なもの。</li> </ul>

否定側立論の根拠	肯定側反対尋問	否定側の返答
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 眠ることで脳を休止させてしまうより効率はよい。「逆向抑制」ということもあるから、深夜まで勉強して寝てしまうのが効果的。</li> <li>この根拠は、「逆向抑制」、仮眠の効果の裏付けにより成立。</li> <li>・ 早朝よりも勉強時間は確保できる。</li> <li>この根拠は、裏付けるものが弱い。</li> <li>・ 入浴後の勉強は、はかどる。</li> <li>この根拠は、大脳生理学の裏付けなどにより成立。</li> <li>・ 「歴史は夜作られる」、じっくり物事に取り組むのは深夜の方がよい。</li> <li>この根拠は、しっかりした裏付け無し。</li> </ul>	<p>眠気に耐えながらでは効率がよくないのでは。</p> <p>TVの誘惑などがあるのでは。</p> <p>入浴後は、かえって眠たくなるのでは。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 疲れがひどい場合は入浴の他、短時間の仮眠も効果的。実験結果の裏付けもある。</li> <li>・ 意識の問題。見るべき番組を選んで見れば、それほど時間の浪費にはならない。</li> <li>・ 湯温と入浴時間による。少し熱めのお湯に、さっと入る。</li> </ul>

肯定側の根拠      ××

否定側の根拠

以上により、否定側の方が、やや優勢になっています。