



一般社団法人

日本ショートスリーパー育成協会

Japan Short Sleeper training Association



Nature sleepカリキュラム

受講の手引き





- 目次 -

| | |
|--------------------|------|
| Nature sleepカリキュラム | … 3 |
| コンテンツと付帯サービスの概要 | … 4 |
| 受講の流れ | … 11 |
| 講義動画とセッションの追加購入 | … 18 |
| セッション受講のご準備 | … 19 |
| Nature sleepマイページ | … 20 |
| 睡眠記録とルール実施の記録 | … 29 |





Nature sleepカリキュラム

Nature sleepカリキュラムは以下のコンテンツと付帯サービスを提供します。

【コンテンツ】

講義動画：全12本

サポート動画：全77本

活動ルール説明動画

活動ルール実践補助：エクササイズ動画

活動ルール実践補助：睡眠記録機能

活動ルール実践補助：ルール実施記録機能

睡魔の発生条件(睡魔の取扱説明書)

【付帯サービス】

セッション：最大12回

質疑応答掲示板

短眠達成を有利にするイベント参加

受講生専用メールマガジン配信

※ 動画の視聴やセッションのご予約は、受講生専用会員制Webサイト
Nature sleepマイページ(以下、「マイページ」といいます)にて提供されます。

サポート期間はマイページ初回ログインから185日間となります。



コンテンツと付帯サービスの概要

【講義動画】

カリキュラムにおけるメインコンテンツで
いずれもショートスリーパー育成協会代表理事でメソッドの創始者である
堀大輔がクオリティの高い講義を行います。

Nature sleepカリキュラムは3つの段階から構成され、
各段階につき、60分程度の動画が4本ずつ、計12本の動画を提供しています。

マイページで視聴することができ、必ず順番に沿って視聴する形式になっています。
視聴はレンタル方式を採用しており、レンタル開始から24時間の視聴が可能です。





コンテンツと付帯サービスの概要

【セッション】

講義動画を視聴しての質問や、短眠を実践しての相談を講師が直接お聞きし、その場で回答やアドバイスなどを行います。

1200人以上の受講生を短眠に導いたノウハウを持つ講師からのアドバイスをご自身の短眠にフィードバック、実践し、その効果を実感していただけます。

セッションは1回最大30分、最大3名までご参加いただけます。
各段階につき4回ずつ参加できますので、講義動画の進捗にあわせてご参加ください。

予約はマイページから行うことができ、開始日時48時間前まででしたら予約のキャンセル・変更も可能です。

- ※ セッションを4回実施する前に次段階の講義動画を視聴すると残りのセッション参加権利は失効となります
- ※ 多くの受講生が定期的にセッションを受講できるよう、セッション参加は週(月～日曜)に1回までとなります



コンテンツと付帯サービスの概要

【質疑応答掲示板(QA)】

日常的に発生する睡眠・短眠に関する疑問や相談に対し、メッセージにて質疑応答を行っています。

質問はすべてのサポート期間内受講生に共有されますので、他の方の質問や相談を参考にすることができ、短眠の達成に大いに役立ちます。

質疑応答以外に講師への報告も承っていますので、些細なことでもお気軽にご連絡ください。

運転中の睡魔

山本 明日香さん 2019/01/30 18:35に投稿

すでに回答のある質問を編集することはできません。

通勤や通学途中に必ず睡魔がやって来ます。理由は退屈なのが原因ではないかと思っています。

思いつく回避行動を取っていますが、完全に睡魔を撃退できません。何かアドバイスをいただけませんか？ よろしくお願いします！

下田 講師 2019/01/30 18:36

お返事ありがとうございます。下田です。

運転時の睡魔については、仰るように、退屈の睡魔と...他にも様々な睡魔が発生している可能性が高いです(><)!

車の運転時によく出る睡魔としては、

- ・退屈
- ・酸素不足
- ・単調なリズム
- ・受動、強制された空間
- ・体への圧力

などが多いです。

ただ...眼精疲労や食事など別の睡魔も重なっていることがよくあります(T T)💧
そのため、(退屈)以外に当てはまる睡魔の発生条件に対して真逆になる行動を行ってください!!
以下が具体例になります(・ω・)🔥🔥

退屈な状態→没頭または熱中している状態を作る
例:好きな音楽をかける&歌う(能動的な行動)

酸素不足→脳へ酸素が行く状態を作る
例:窓を開けて換気を行い車内の酸素量を増やす

単調なリズム→定期的な変化をつける
例:心拍数の場合→20分に1回は、深呼吸またはロングプレスというように呼吸の仕方を変える。

受動、強制された空間
例:眠くなくても、長時間運転の場合は、定期的にコンビニやサービスエリアで外に出る

圧力→圧力を減らす
例:姿勢良く坐骨を立てて座る、コートを脱ぐ等

上記行動を実施して状態変化を確認できたら、日常的に行い運転時に睡魔が来ない習慣を作っていきましょう🔥🔥!!



コンテンツと付帯サービスの概要

【短眠達成を有利にするイベント】

オンラインとオフラインの両方でイベントを行っており、マイページにて開催スケジュールをお知らせしています。

オンラインではヨガや筋トレ、質疑応答に受講生限定セミナーの他、生活を豊かにしたり、純粹に楽しんでいただけるイベントを開催しています。

オフラインでは短眠合宿をはじめとし、各地での交流会なども行います。

それぞれのイベントがどのように短眠に有利に働くのかはお知らせの際に説明してまいります。



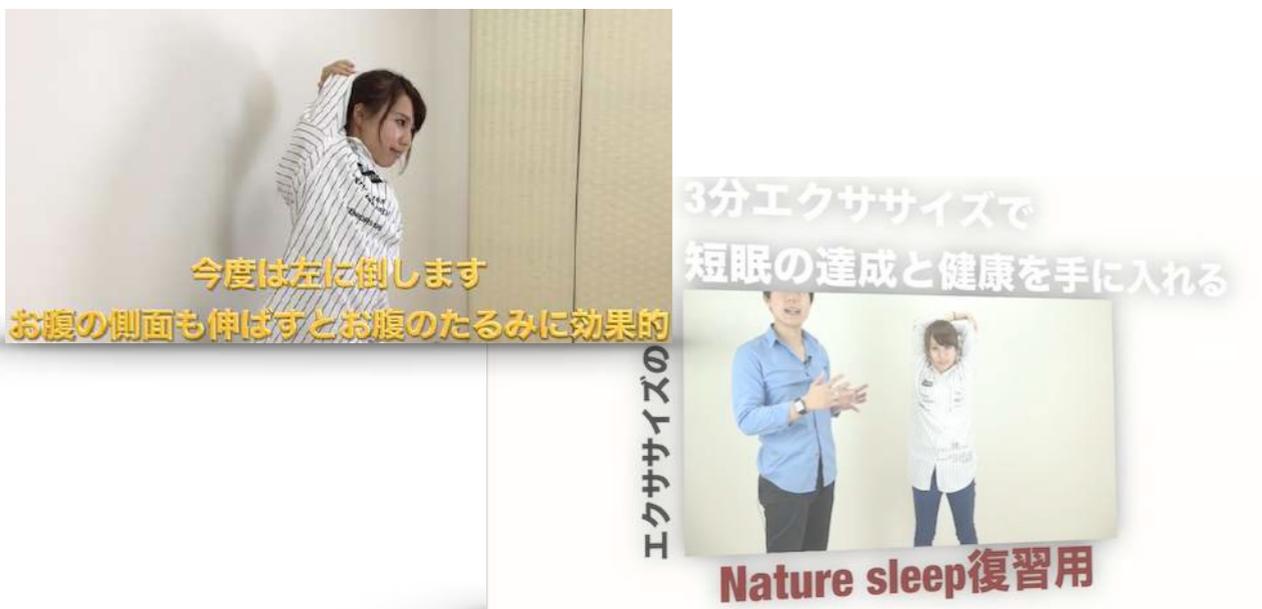


コンテンツと付帯サービスの概要

【エクササイズ動画】

7つのルールの中の1つ「起床時と帰宅直後にエクササイズをする」を実施する際の推奨エクササイズ動画になります。

マイページの「動画」>「サポート動画の視聴」メニューよりご視聴いただけます。



【睡眠・ルール実施記録】

7つのルールの中の1つ「睡眠の記録をつける」をマイページにてサポートしています。タップ(クリック)するだけで記録を取ることができるため、効率的な記録が可能となります。

また7つのルール実施状況についてもタップ(クリック)で記録ができます。

記録内容を講師と共有できますのでセッションや掲示板での質疑応答の際に睡眠記録を確認してのアドバイスをを行います。

| 日付 | 曜日 | 本眠1 | | | 本眠2 | | | P.N.1 | | P.N.2 | | P.N.3 | | ルール記録 | | | | | |
|-------|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|-------|--------|-----------|-----------|---|
| | | 入眠 | 起床 | 時間 | 入眠 | 起床 | 時間 | 入眠 | 起床 | 入眠 | 起床 | 入眠 | 起床 | 入眠前ストレッチ | 二度寝禁止 | 起床時間固定 | 起床後エクササイズ | 帰宅後エクササイズ | |
| 06.01 | 土 | 01:42 | 04:00 | 02:18 | | | | 08:00 | 08:15 | 15:28 | 15:43 | 21:55 | 22:10 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ⊗ |
| 06.02 | 日 | 01:00 | 04:00 | 03:00 | | | | 10:00 | 10:15 | 18:00 | 18:15 | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ⊗ |
| 06.03 | 月 | 01:00 | 05:18 | 04:18 | | | | 15:30 | 15:45 | 21:50 | 22:00 | | | ✓ | | | | | ⊗ |
| 06.04 | 火 | 01:15 | 04:00 | 02:45 | 15:30 | 17:00 | 01:30 | 10:00 | 10:15 | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ⊗ |
| 06.05 | 水 | 01:00 | 04:00 | 03:00 | | | | 14:50 | 15:05 | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ⊗ |
| 06.06 | 木 | 01:00 | 04:00 | 03:00 | | | | 08:40 | 08:55 | 15:30 | 15:45 | 21:40 | 21:45 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ⊗ |
| 06.07 | 金 | 01:02 | 04:00 | 02:58 | 06:30 | 08:00 | 01:30 | 21:25 | 21:40 | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ⊗ |
| 06.08 | 土 | 01:00 | 04:00 | 03:00 | | | | 10:00 | 10:12 | 18:00 | 18:15 | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ⊗ |
| 06.09 | 日 | 01:00 | 03:48 | 02:48 | | | | 16:00 | 17:19 | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ⊗ |
| 06.10 | 月 | 00:00 | 04:00 | 04:00 | | | | 11:00 | 11:15 | 17:00 | 17:15 | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ⊗ |
| 06.11 | 火 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 06.12 | 水 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



コンテンツと付帯サービスの概要

【睡魔の取扱説明書】

日本ショートスリーパー育成協会が提唱する
22の睡魔の発生条件について

- ・メカニズム
- ・具体例とその対策

が記載された資料となります。

自身の睡魔が発生する条件を観察いただき、
本冊子を基に対策を実施することで
睡魔のコントロール方法を習得いただきます。

睡魔の発生を抑えることはもちろん、
逆に睡魔を発生させて
スムーズな入眠をすることもできるようになり
「寝付けない」を解消することもできます。

マイページより閲覧することが可能です。



※ 誤った知識で実践してしまうことを防ぐため
2段階目の講義動画を視聴するまでは眺める程度に
留めていただければと思います。



コンテンツと付帯サービスの概要

【サポート動画】



講義動画、セッションに加えて、補足のサポート動画で学習いただくことでより早く、確実な短眠達成を補助します。

マイページのメニュー

「動画」>「サポート動画の視聴」から常に閲覧できる状態となっており、講義の復習から、よくある悩みにフォーカスしたものなど、様々な動画がありますので楽しんでご視聴ください。

【受講生専用メルマガ】

一般の方にも公開しているメルマガをベースに受講生にだけに向けた内容を公開した特別なメールマガジンを週に3回配信します。

月曜日は
短眠講師の日常を綴ったブログ

水曜日は
短眠・睡眠に関する知識やノウハウ

金曜日は
動画での質疑応答
をお届けします。





受講の流れ

講義動画は大きく分けて3つの段階から成り立ちます。

1段階目：Nature sleepについての導入講義

短眠をはじめとし、新たに何かを習得する上で有効な環境や知識についてお伝えしていきます。
起床をスムーズに行えるためのワークも実施し、これから短眠生活を始めるための
7つのルール(習慣)について、なぜルールを守るため短眠になれるのかを説明します。

2段階目：睡眠・睡魔のコントロール方法

ショートスリーパー育成協会が提唱する22の「睡魔の発生条件」に基づいて
睡魔発生のメカニズムや対策を学んでいただきます。
発生条件ごとに眠くなりやすさには個人差がありますので、
自分がどんなときに睡魔が発生するのか…その観察方法も交えてお伝えします。
睡魔をコントロールできるようになることで、日中は圧倒的な集中力とパフォーマンスを発揮し、
夜などの眠りたいときはすぐに入眠できるようになります。

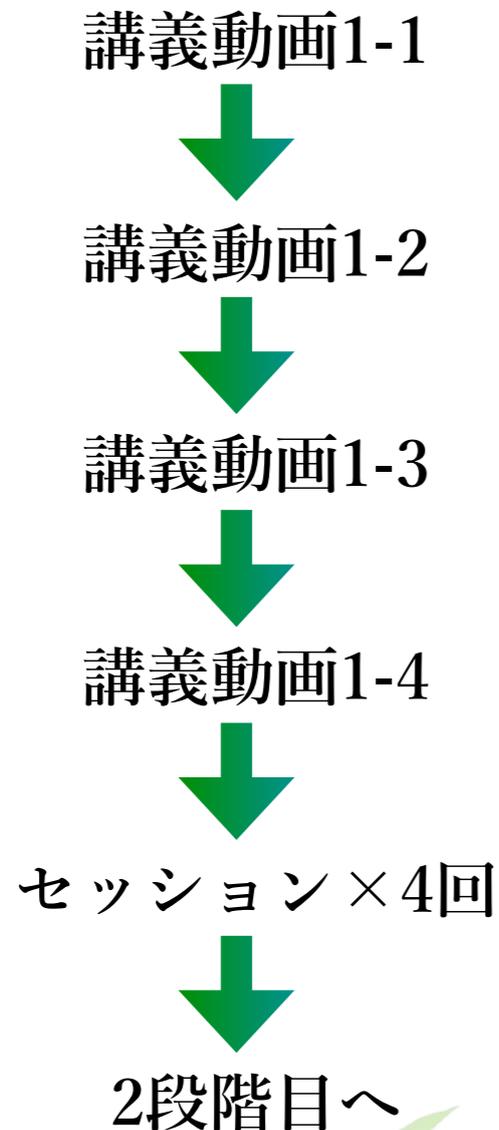
3段階目：脳と身体の使い方を知るための講義

脳や身体の使い方を学んでいただくフェイズとなります。
使い方を知り、創意工夫を行っていくことで、短眠を失敗する事象の回避や、環境の変化などで
一時的に崩れた状況からのリカバリが容易になります。
さらに短眠だけではなく、継続力の向上や行動力につながる期待も持てる内容となります。



受講の流れ

【1段階目①】



短眠を始めるフェイズになりますので
1段階目に限り4本の講義動画を
連続でご視聴いただきスタートすることを推奨しています。

※可能であれば1日で4本の視聴を推奨しておりますが、
時間の都合で難しい場合は数日かけてご視聴ください

※講義動画1-1、1-2、1-3はワークが含まれますので、ご自宅などの自由に動ける、
声を出せるなど周囲をあまり気にせずに行われる空間での視聴を推奨しております

講義1-2での起床訓練を経て、講義動画1-4まで
ご視聴いただいたあとは「7つのルール」に基づき、
短眠生活のスタートとなります。

週に1回ずつセッションを予約し、講師に質問をしたり、
上手くいかなかった状況の相談を行いながら、
短眠の習慣を身につけていきます。

2段階目に進むときは特別な手続きなどはございません。
講義動画2-1を視聴することで自動的に2段階目に進みます。



受講の流れ

【1段階目②】

Nature sleep カリキュラム 短眠になるための7つのルール

1. 二度寝、スヌーズ機能の絶対禁止
2. 起床時間の固定
3. 睡眠の記録をつける
4. 起床時と帰宅直後にエクササイズをする
5. パワーナップの練習・採用
6. 週休2日制(ただし連休不可)
7. 入眠前のストレッチ



1段階目だけ…というわけではありませんが
7つのルールに則って毎日の生活を送る形となります。

睡眠の記録はマイページにて記録、
エクササイズはエクササイズ動画の内容を
実施することを推奨しています。

またルールの実施状況もマイページから記録できます。

※睡眠記録とルール実施状況記録の詳細は29ページ以降を参照ください

- ・どうしても守れないルールがある
 - ・入眠予定時刻前に寝落ちしてしまう
 - ・会議のときに眠くてたまらない
 - ・いつどこでパワーナップを取ればいいのか
 - ・週休2日の曜日は固定にするべきなのか
 - ・夜トイレに起きたときはそのまま起きた方がいいのか
- などの課題・疑問が出た際はセッションや質疑応答掲示板で
講師までお気軽にご相談ください。



受講の流れ

【1段階目③】



セッションの合間にサポート動画を視聴して復習や知識の習得、状況に応じた対策を身につけていきましょう。

「NSサポート動画1-*」からはじまるタイトルが1段階目用のサポート動画になります。

1本あたり10分～20分くらいの動画が多いので通勤時間などを活用してご覧ください。



受講の流れ

【1段階目④】

もし思うような成果を出せないときは…

決して自分を劣等生と思わないようにしてください。

また、短眠には向いてないと考えたり受講の歩みを止めないようにしてください。

講義動画を1-4まで視聴して、セッションも4回実施しているのであれば迷わず2段階目にお進みください。

2段階目でお伝えする「睡魔の発生条件」や

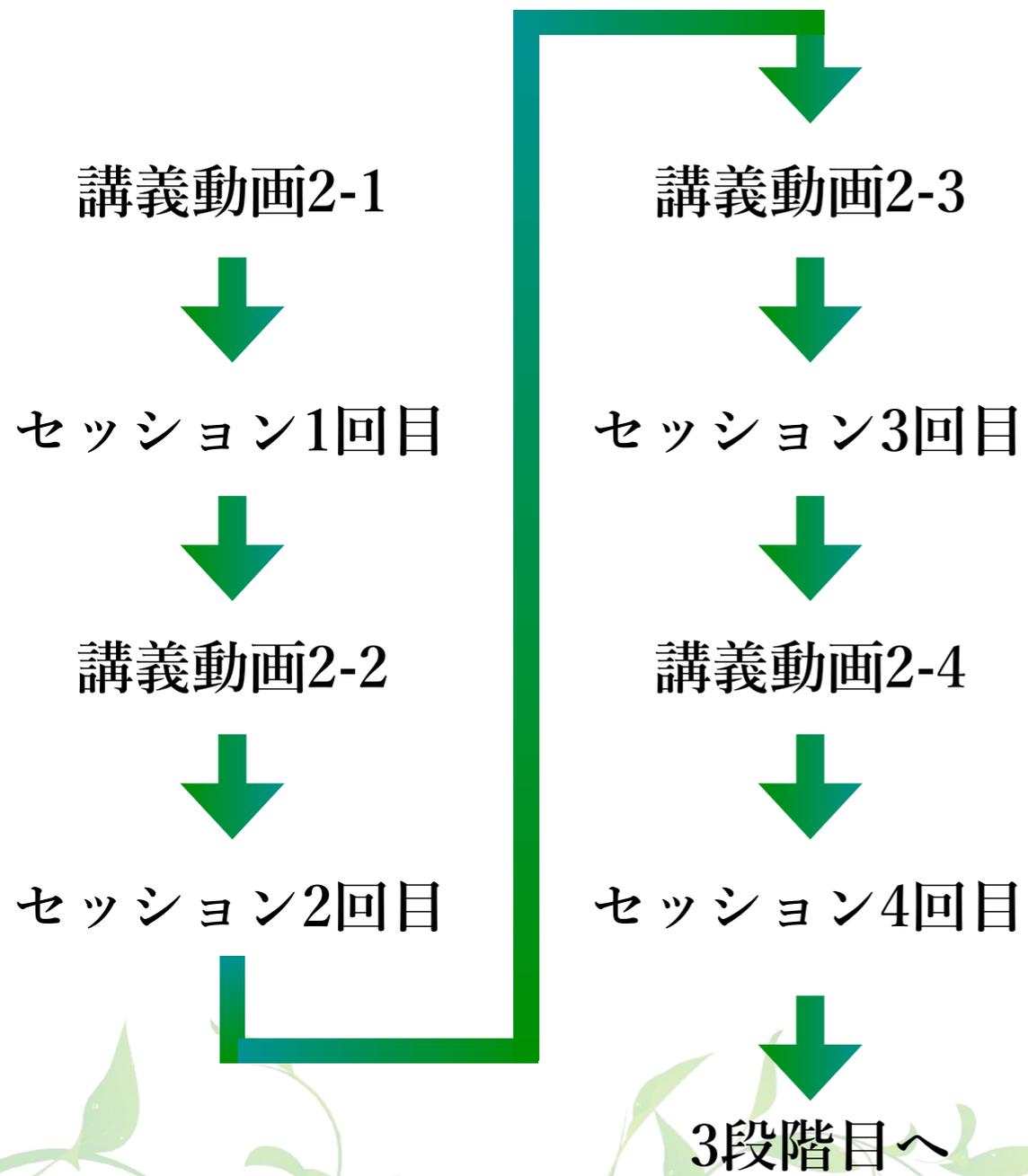
3段階目でお伝えする「脳と身体の使い方」を

学び、実践いただくことで、より楽に短眠を達成できるようになります。



受講の流れ

【2段階目】



2段階目からは

- ・ 講義動画を1本視聴
- ・ セッション1回参加

を週に1セットのペースで進めることを推奨しています。

※講義動画2-2、2-4はワークが含まれますので、ご自宅などの自由に動ける、声を出せるなど周囲をあまり気にせずに行われる空間での視聴を推奨しております

1段階目同様に

- ・ 質疑応答掲示板
- ・ サポート動画

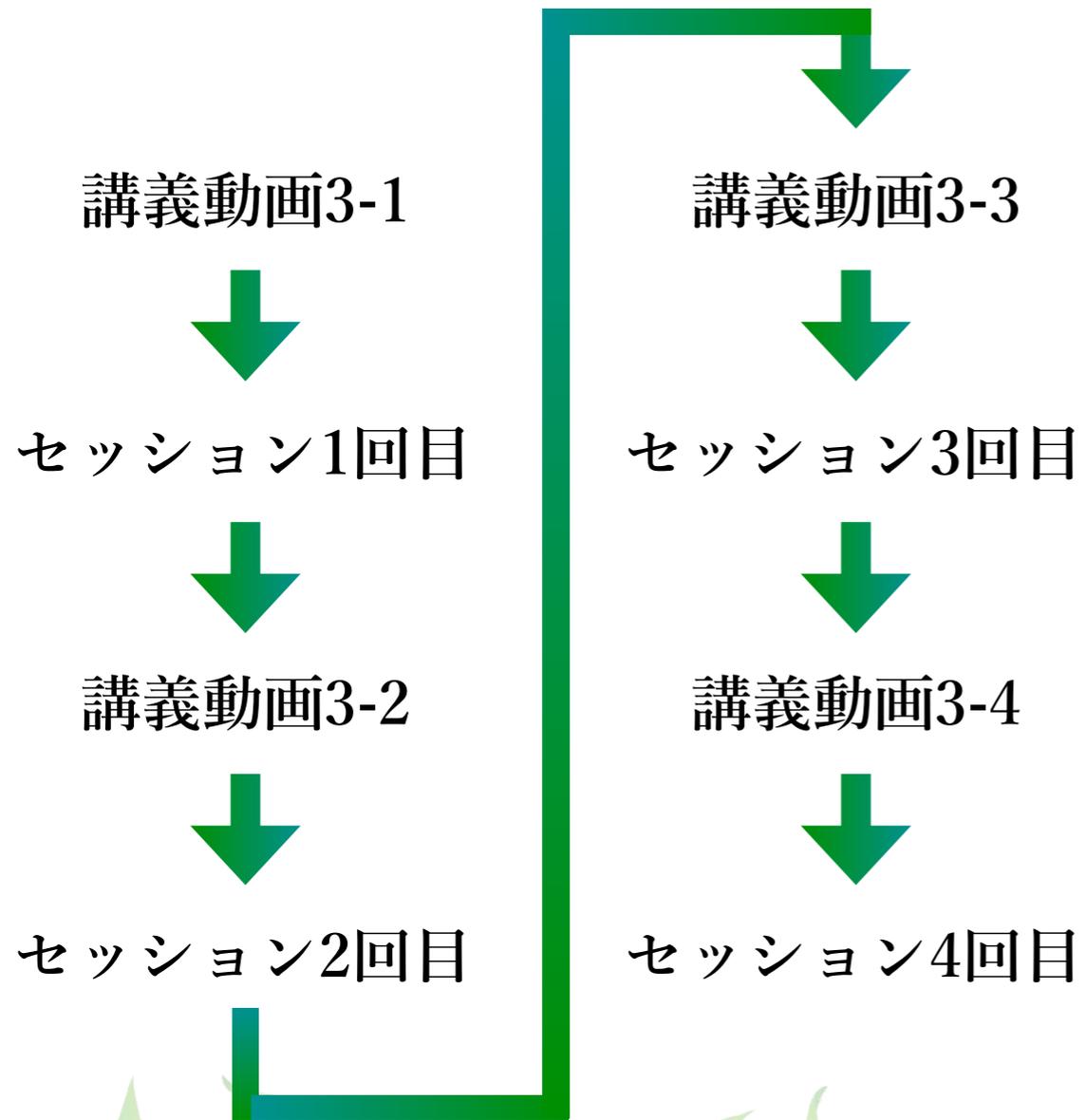
も積極的にご活用いただき、学びと実践の両方を深めてください。

短眠に有利なイベントには睡眠時間短縮、睡魔のコントロールがより上手くなるためのヒントが溢れていますので、時間の都合がつく限りご参加ください。



受講の流れ

【3段階目】



3段階目も

- ・ 講義動画を1本視聴
 - ・ セッション1回参加
- を週に1セットのペースで進めることを推奨しています。

※講義動画3-2はワークが含まれますので、ご自宅などの自由に動ける、声を出せるなど周囲をあまり気にせずに行われる空間での視聴を推奨しております

- ・ 質疑応答掲示板
- ・ イベントへの参加
- ・ サポート動画の視聴
- ・ エクササイズ動画の視聴
- ・ 睡眠の記録

はサポート期間満了までご活用いただけます。

講義動画を再度見て復習したい、
セッションで講師に相談したいことがある
と言った場合は、次ページをご参照ください。



講義動画とセッションの追加購入

マイページから

- ・ 講義動画のレンタル権
- ・ 追加セッション

を購入することが可能です。

【講義動画のレンタル権販売価格】

講義動画1本：3,000円(税別)

【追加セッション】

1回追加：2,000円(税別)

3回追加：5,000円(税別)

5回追加：8,000円(税別)

講義動画は「動画」>「講義動画」メニューにて表示される全12本から再視聴したいものを自由にお選びいただけます。

セッションは3段階目セッションに参加いただく形となります。

3段階目セッションにて、1段階目や2段階目の内容もご質問いただけますので必要に応じてぜひご参加ください。

※ 参加できるのは3段階目セッションになりますので1段階目、2段階目のときに追加セッションを購入いただいてもご使用いただけませんのでご注意ください

※ お支払いはクレジットカードのみの取扱となります。お持ちでない方はコンビニエンスストアでお求めいただけるVプリカをご利用ください。

<http://vpc.lifecard.co.jp/buy/index.html?p=02>



セッション受講のご準備

セッションは無料で高品質な映像・音声での通信ができるZoomを使用しております。

以下サイトを参照いただきアカウントの作成をお願い致します。

<https://zoomy.info/manuals/account/>

アカウントを作成いただきましたら、セッション10分前よりマイページに表示されるZoom入室リンクをクリックするだけでセッションにご入室いただけます。

また、スマートフォンをご使用の場合は、以下のサイトを参照いただき、アプリケーションの準備をお願い致します。

<https://zoom-kaigi.com/sumaho-zoom-touroku/>

セッション等にご参加いただく際は、理解度確認のため、質疑を含むコミュニケーションのためにも映像と音声をオンにして臨んでいただくことを必須とさせていただいております。

そのため、カメラ、マイク、スピーカーといった設備についてもご確認とご準備をお願いしております。
(主にデスクトップPCをご使用の場合となります)

セッション参加時、スムーズに入室いただくためにも以下サイトを参照いただき、事前のテスト実施をお願い致します

[https://support.zoom.us/hc/ja/articles/115002262083-](https://support.zoom.us/hc/ja/articles/115002262083-%E3%83%9F%E3%83%BC%E3%83%86%E3%82%A3%E3%83%B3%E3%82%B0%E3%81%AB%E5%8F%82%E5%8A%A0%E3%81%99%E3%82%8B%E5%89%8D%E3%81%AB%E3%83%86%E3%82%B9%E3%83%88%E3%81%99%E3%82%8B%E3%81%AB%E3%81%AF%E3%81%A9%E3%81%86%E3%81%99%E3%82%8C%E3%81%B0%E3%82%88%E3%81%84%E3%81%A7%E3%81%99%E3%81%8B-)

[%E3%83%9F%E3%83%BC%E3%83%86%E3%82%A3%E3%83%B3%E3%82%B0%E3%81%AB%E5%8F%82%E5%8A%A0%E3%81%99%E3%82%8B%E5%89%8D%E3%81%AB%E3%83%86%E3%82%B9%E3%83%88%E3%81%99%E3%82%8B%E3%81%AB%E3%81%AF%E3%81%A9%E3%81%86%E3%81%99%E3%82%8C%E3%81%B0%E3%82%88%E3%81%84%E3%81%A7%E3%81%99%E3%81%8B-](https://support.zoom.us/hc/ja/articles/115002262083-%E3%83%9F%E3%83%BC%E3%83%86%E3%82%A3%E3%83%B3%E3%82%B0%E3%81%AB%E5%8F%82%E5%8A%A0%E3%81%99%E3%82%8B%E5%89%8D%E3%81%AB%E3%83%86%E3%82%B9%E3%83%88%E3%81%99%E3%82%8B%E3%81%AB%E3%81%AF%E3%81%A9%E3%81%86%E3%81%99%E3%82%8C%E3%81%B0%E3%82%88%E3%81%84%E3%81%A7%E3%81%99%E3%81%8B-)



Nature sleepマイページ

【パソコンからのアクセス①】

The screenshot shows the website interface with the following elements:

- ①** A banner for "沖縄合宿" (Okinawa Camp) with a group photo.
- ②** "Nature sleepからのお知らせ" (Notice from Nature sleep) section with two announcements from June 1st and May 25th, 2019.
- ③** "セッションの予約状況" (Session booking status) table with columns for date and staff.
- ④** "セッションの残回数" (Remaining session count) section showing 4 sessions remaining.
- ⑤** "睡眠の記録" (Sleep record) section with a link to "睡眠の記録に飛びます" (Go to sleep record).
- Other sections include "あなたのサポート期間" (Your support period) from 2019 to 2024 and "講義段階" (Lecture stage) currently at stage 2.

① 睡眠記録

睡眠の記録をつけることができます。

マイページでの記録は講師に共有されますので必ず記録を行ってください。

使い方は29ページ以降に記載しています。

② ルール記録

7つのルール実施状況を記録することができます。

睡眠記録とあわせて講師に共有されます。

使い方は32ページに記載しています。

③ イベント

短眠に有利なイベントをご確認いただけます。

イベントに関する質問などはコメント機能よりご投稿ください。

④ QA

質疑応答掲示板です。

カテゴリを予め設置してありますのでご質問・相談内容に沿ったカテゴリにご投稿ください。

⑤ セッション予約

予約できるセッション一覧が表示されますのでご希望枠にてご予約ください。

ご予約時、事前に質問を投稿することが可能です。



Nature sleepマイページ

【パソコンからのアクセス②】



⑥ 動画

「動画」メニューにカーソルを当てることでプルダウンにて

- ・ 講義動画
- ・ サポート動画

メニューが表示されます。

【講義動画】

メインコンテンツである講義動画の視聴を行うことができます。

視聴はレンタル方式となり、レンタル開始から24時間が経過すると視聴できなくなります。

【サポート動画】

サポート動画の視聴を行うことができます。

全77本のサポート動画の他、エクササイズ動画、講義動画から抜粋した7つのルール動画などをご視聴いただけます。

⑦ お知らせバナー

その時期にあわせてお知らせのバナーを掲載しています。バナーが変わったと気づいたらぜひクリックしてみてください。



一般社団法人

日本ショートスリーパー育成協会

Japan Short Sleeper training Association

Nature sleepマイページ

【パソコンからのアクセス③】

The screenshot shows the 'Nature sleepマイページ' website. The browser address bar shows 'short-sleeper.net'. The navigation bar includes links for 'Nature sleepマイページ', '睡眠記録', 'ルール記録', 'イベント', 'QA', 'セッション予約', and '動画'. A user profile '山本 明日香' is visible. The main content area features a 'Nature sleepからのお知らせ' section with two news items dated 2019年06月01日 and 2019年05月25日. Below this is a 'セッションの予約状況' table with columns for '日時' and '担当'. A 'セッションの残回数' section indicates '2段階目のセッション残回数はあと 4回 です'. The sidebar on the left contains three numbered callouts: ⑧ 睡眠の記録 (with a link '睡眠の記録に飛びます'), ⑨ あなたのサポート期間 (showing '2019年01月30日 ~ 2024年08月03日 (あと 1877 日間)'), and ⑩ 講義段階 (showing '現在 2段階 です。'). The footer contains copyright information '© 2014 - 2019 GAHAKU株式会社' and a privacy policy link.

⑧ 睡眠の記録

睡眠記録をつけるスプレッドシートへアクセスできます。

使い方については「はじめに」のシートをご確認ください。

※睡眠記録、ルール記録の搭載により本機能は2019年6月14日以降に受講された方には表示されません

⑨ あなたのサポート期間

サポート期間が表示されます。

サポート期間はマイページ初回ログインから185日間となります。

※画像はテストアカウントのものになります

⑩ 講義段階

カリキュラムの進捗状況を表示します。

⑪ Nature sleepからのお知らせ

- ・マイページの新規機能
- ・新規イベントの告知

などについて掲載しています。

クリックすることで該当ページに遷移します。



一般社団法人

日本ショートスリーパー育成協会

Japan Short Sleeper training Association

Nature sleepマイページ

【パソコンからのアクセス④】

The screenshot shows a web browser window with the URL 'short-sleeper.net'. The page features a navigation menu with items like '睡眠記録', 'ルール記録', 'イベント', 'QA', 'セッション予約', and '動画'. The main content area includes a banner for '沖縄合宿', a 'Nature sleepからのお知らせ' section with two news items, and a 'セッションの予約状況' section with a table. The table has columns for '日時' and '担当'. Below this is a 'セッションの残回数' section showing '2段階目のセッション残回数はあと 4回 です'. On the left sidebar, there are sections for '睡眠の記録', 'あなたのサポート期間' (2019年01月30日 ~ 2024年08月03日), and '講義段階' (現在 2段階 です).

⑫ セッションの予約状況

「セッション予約」よりご予約いただいたセッションの情報が記載されます。

開催日時10分前になるとZoom入室リンクが表示されますので、こちらよりご入室ください。

開催日時48時間前まではキャンセルが可能です。

また、日時欄をクリックすると事前質問の編集を行うことができます。(開催日時24時間前まで)

⑬ セッションの残回数

現在の段階(1~3)における受講可能なセッションの残り回数を表示します。



一般社団法人

日本ショートスリーパー育成協会

Japan Short Sleeper training Association

Nature sleepマイページ

【パソコンからのアクセス⑤】

The screenshot shows the 'Nature sleepマイページ' (My Page) interface. At the top, there are navigation tabs for '睡眠記録' (Sleep Record), 'ルール記録' (Rule Record), 'イベント' (Event), 'QA', and 'セッション予約' (Session Booking). The user's name '山本 明日香' is visible in the top right. A sidebar menu on the right contains items like '月別睡眠状況' (Monthly Sleep Status), '睡魔の発生条件' (Sleepiness Occurrence Conditions), 'ストア' (Store), '事務局とのチャット' (Chat with the Office), 'アフターサポートへのお申し込み' (Application for After-Support), 'プロフィール変更' (Profile Change), '購入履歴' (Purchase History), and 'ログアウト' (Logout). The main content area includes 'Nature sleepからのお知らせ' (Announcements from Nature sleep) with dates and event details, 'セッションの予約状況' (Session Booking Status) with a table, and 'セッションの残回数' (Remaining Session Counts) showing 4 sessions left. Other sections include '睡眠の記録' (Sleep Record), 'あなたのサポート期間' (Your Support Period) from 2019 to 2024, and '講義段階' (Lecture Stage) at level 2.

⑭ ドロップダウンメニュー

お名前にカーソルを当てることでプルダウンメニューが表示されます。

【月別睡眠状況】

睡眠記録、ルール記録で記録した内容が一覧で月別に表示されます。

※パソコン、もしくは大画面タブレットからの閲覧を前提としております

【睡魔の発生条件】

22個の睡魔の発生条件についてメカニズムや具体例を詳述したテキストファイルの閲覧ができます。

【ストア】

セッションの追加購入ができます。

【事務局とのチャット】

マイページの使い方など受講する上での疑問点などをご質問ください。

【アフターサポートへのお申し込み】

サポート期間満了後のアフターサポートへのお申し込みが可能です。

サポート期間満了30日前になるとマイページトップ画面にアフターサポートについての動画が表示されます。



一般社団法人

日本ショートスリーパー育成協会

Japan Short Sleeper training Association

Nature sleepマイページ

【パソコンからのアクセス⑥】

Nature sleepマイページ

short-sleeper.net

Nature sleepマイページ 睡眠記録 ルール記録 イベント QA セッション予約 動画 山本 明日香

沖縄合宿

ご参加お待ちしております!!!

睡眠の記録

睡眠の記録に飛びます

あなたのサポート期間

2019年01月30日 ~ 2024年08月03日 (あと 1877 日間)

講義段階

現在 2段階 です。

Nature sleepからのお知らせ

2019年06月01日 6月のイベントスケジュールを公開中でセミナーshare会、トランポリンイベントした!!

2019年05月25日 アフターサポートのプラン変更ができるターサポート申込規約 第4条掲載)。*職員の方は手続きが異なります

セッションの予約状況

| 日時 | 担当 |
|----|----|
| | |

セッションの残回数

2段階目のセッション残回数はあと 4回 です

月別睡眠状況 14

睡眠の発生条件

ストア

事務局とのチャット

アフターサポートへのお申し込み

プロフィール変更

購入履歴

ログアウト

© 2014 - 2019 GAHAKU株式会社

プライバシーポリシー / 利用規約 / アフターサポート申込規約 / 特定商取引法に基づく表示

⑭ ドロップダウンメニュー(続き)
お名前にカーソルを当てることでプルダウンメニューが表示されます。

【プロフィール変更】

- ・ログイン、通知用のメールアドレス変更
- ・ログインパスワード変更
- ・ご自身のアイコン設定を行うことができます。

アイコンはQA(質疑応答掲示板)にて表示されますので可能な限り設定をお願いします。

※お好きな画像で問題ありません

【購入履歴】

講義動画のレンタル権、セッションの購入履歴を確認することが可能です。

【ログアウト】

マイページからログアウトを行います。
ログインパスワードを変更された際などは一度ログアウトをして再ログインの実施をお願いします。



Nature sleepマイページ

【スマートフォンからのアクセス①】



① お知らせバナー

その時期にあわせたお知らせのバナーを掲載しています。バナーが変わったと気づいたらぜひクリックしてみてください。

② 睡眠の記録

睡眠記録をつけるスプレッドシートへアクセスできます。使い方については「はじめに」のシートをご確認ください。
※睡眠記録、ルール記録の搭載により本機能は2019年6月14日以降に受講された方には表示されません

③ あなたのサポート期間

サポート期間が表示されます。サポート期間はマイページ初回ログインから185日間となります。
※画像はテストアカウントのものになります

④ 講義段階

カリキュラムの進捗状況を表示します。

⑤ Nature sleepからのお知らせ

・マイページの新規機能
・新規イベントの告知
などについて掲載しています。タップすることで該当ページに遷移します。

⑥ セッションの予約状況

・ご予約日時と担当講師の確認
・事前質問の編集(開催日時24時間前まで)
・セッションのキャンセル(開催日時48時間前まで)
・セッション入室(開催日時10分前より)が可能です。

⑦ セッションの残回数

現在の段階(1~3)におけるセッション残り回数を表示します。



Nature sleepマイページ

【スマートフォンからのアクセス②】



⑧ ハンバーガーメニュー(3本ラインのアイコン)をタップすることでマイページのメニューが表示されます。以下に各項目の内容を記載します。

【睡眠記録】

睡眠の記録をつけることができます。マイページでの記録は講師に共有されますので必ず記録を行ってください。使い方は29ページ以降に記載しています。

【ルール記録】

7つのルール実施状況を記録することができます。睡眠記録とあわせて講師に共有されます。使い方は32ページに記載しています。

【イベント】

短眠に有利なイベントをご確認いただけます。イベントに関する質問などはコメント機能よりご投稿ください。

【QA】

質疑応答掲示板です。カテゴリを予め設置してありますのでご質問・相談内容に沿ったカテゴリにご投稿ください。

【セッション予約】

予約できるセッション一覧が表示されますのでご希望枠にてご予約ください。ご予約時、事前に質問を投稿することが可能です。

【動画-講義動画】

メインコンテンツである講義動画の視聴を行うことができます。視聴はレンタル方式となり、レンタル開始から24時間が経過すると視聴できなくなります。

【動画-サポート動画】

サポート動画の視聴を行うことができます。全77本のサポート動画の他、エクササイズ動画、講義動画から抜粋した7つのルール動画などをご視聴いただけます。



Nature sleepマイページ

【スマートフォンからのアクセス③】



⑧ ハンバーガーメニュー(続き)

【月別睡眠状況】

睡眠記録、ルール記録で記録した内容が一覧で月別に表示されます。

※パソコン、もしくは大画面タブレットからの閲覧を前提としております

【睡魔の発生条件】

22個の睡魔の発生条件についてメカニズムや具体例を詳述したテキストファイルの閲覧ができます。

【ストア】

セッションの追加購入ができます。

【事務局とのチャット】

マイページの使い方など受講する上での疑問点などをご質問ください。

【アフターサポートへのお申し込み】

サポート期間満了後のアフターサポートへのお申し込みが可能です。

サポート期間満了30日前になると

マイページトップ画面に

アフターサポートについての動画が表示されます。

【プロフィール変更】

- ・ログイン、通知用のメールアドレス変更
- ・ログインパスワード変更
- ・ご自身のアイコン設定を行うことができます。

アイコンはQA(質疑応答掲示板)にて表示されますので可能な限り設定をお願いします。

※お好きな画像で問題ありません

【購入履歴】

講義動画のレンタル権、セッションの購入履歴を確認することが可能です。

【ログアウト】

マイページからログアウトを行います。

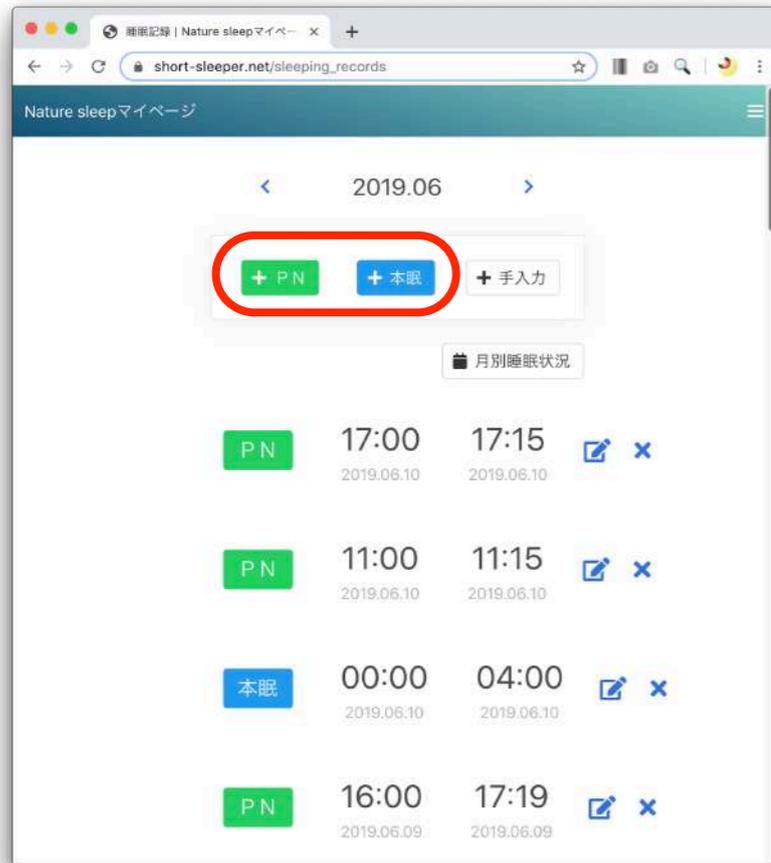
ログインパスワードを変更された際などは一度ログアウトをして

再ログインの実施をお願いします。



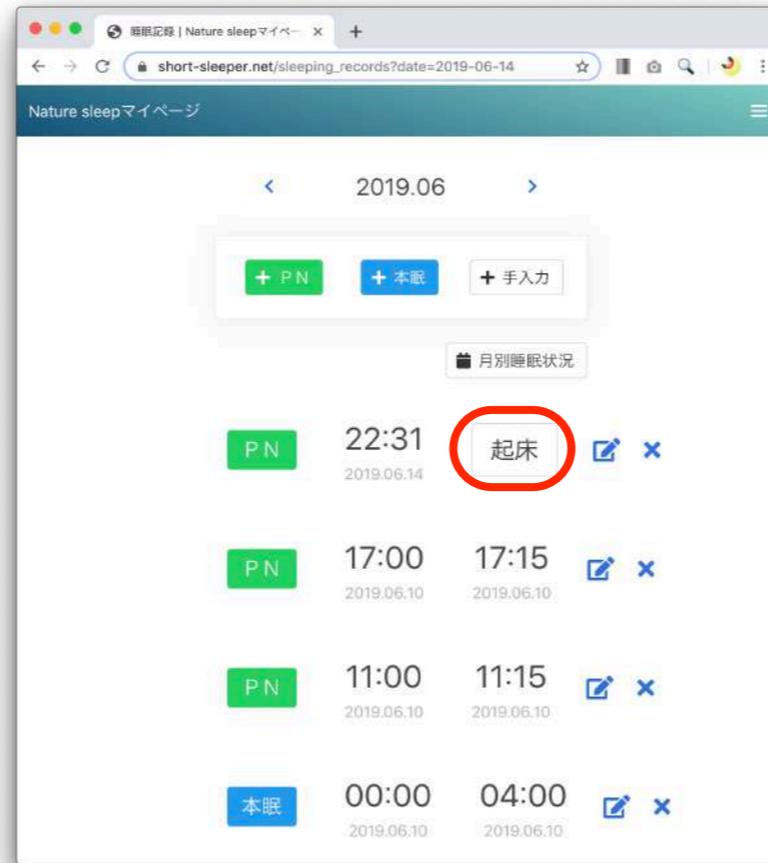
睡眠記録とルール実施の記録

【睡眠記録の付け方】



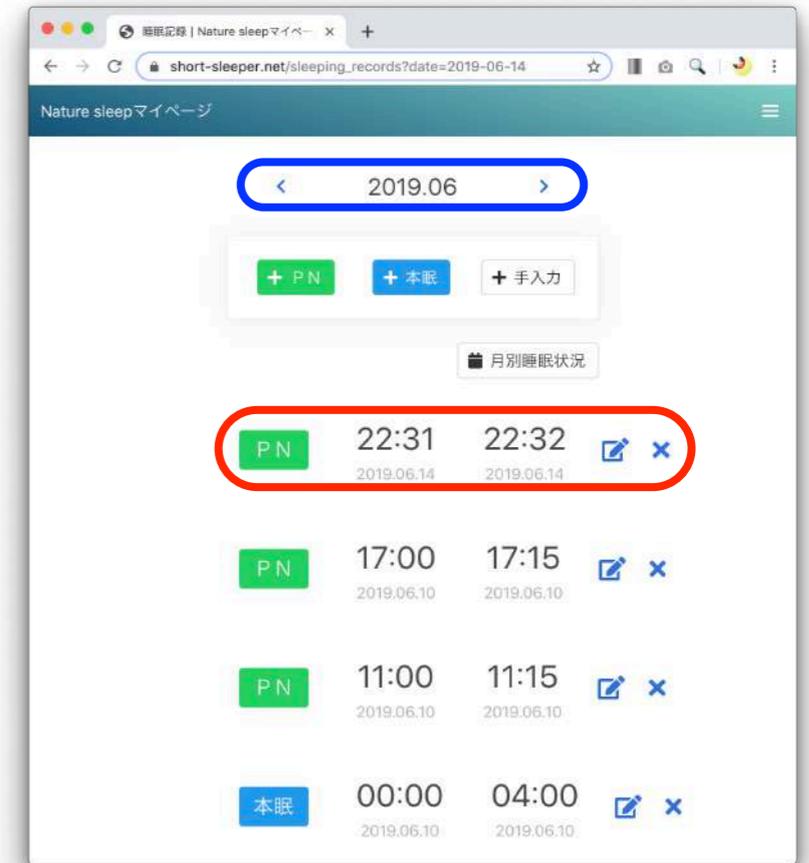
入眠するときに「PN(パワーナップ)」、もしくは「本眠」のボタンをタップ(クリック)します。

※22:31に「PN」をタップしたとします



入眠(タップ)した時刻が表示され、左に「起床」ボタンが表示されます。起床したら速やかに「起床」ボタンをタップ(クリック)してください。

※22:32に目覚めて「起床」をタップしたとします



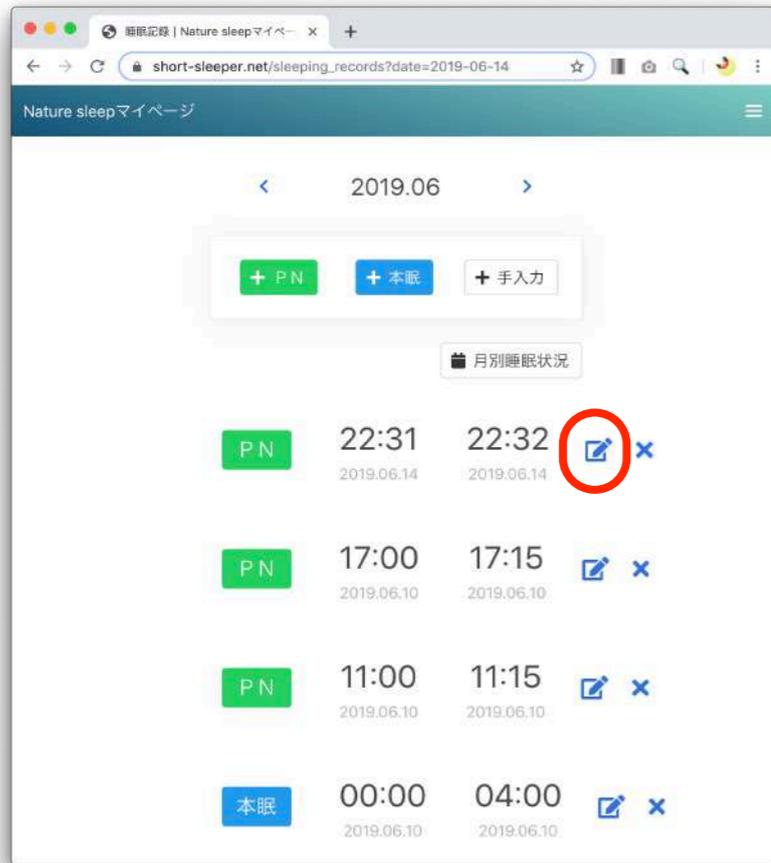
入眠・起床時刻が上図のように記録されます。

なお、画面上部青枠、年月表示左右の矢印をタップ(クリック)することで他の月の記録を確認・入力等することができます。



睡眠記録とルール実施の記録

【睡眠記録の修正】



修正機能は以下のような場合にご活用ください。

- ・睡眠の種別(パワーナップ/本眠)を間違えてタップ(クリック)してしまった
- ・起床時に「起床」のタップ(クリック)を忘れてしまった
- ・「PN」「本眠」タップ(クリック)直後に電話などが来て実際の入眠時刻がずれてしまった

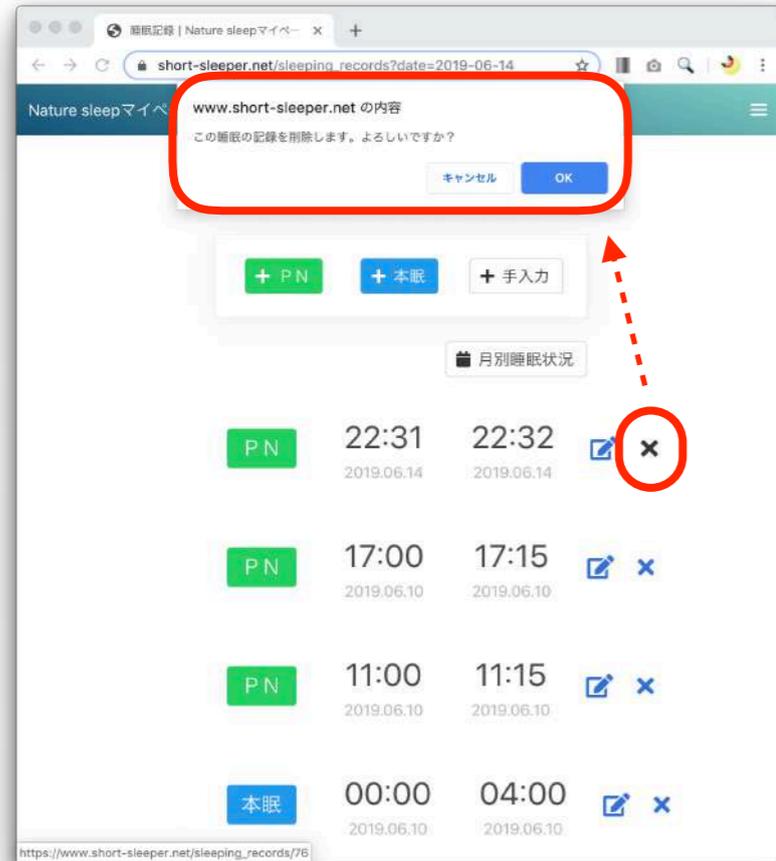
該当記録の  アイコンを
タップ(クリック)します。

上図の画面に切り替わるので
・睡眠の種別(パワーナップ/本眠)
・入眠時刻
・起床時刻
について修正し、「保存する」を
タップ(クリック)してください。



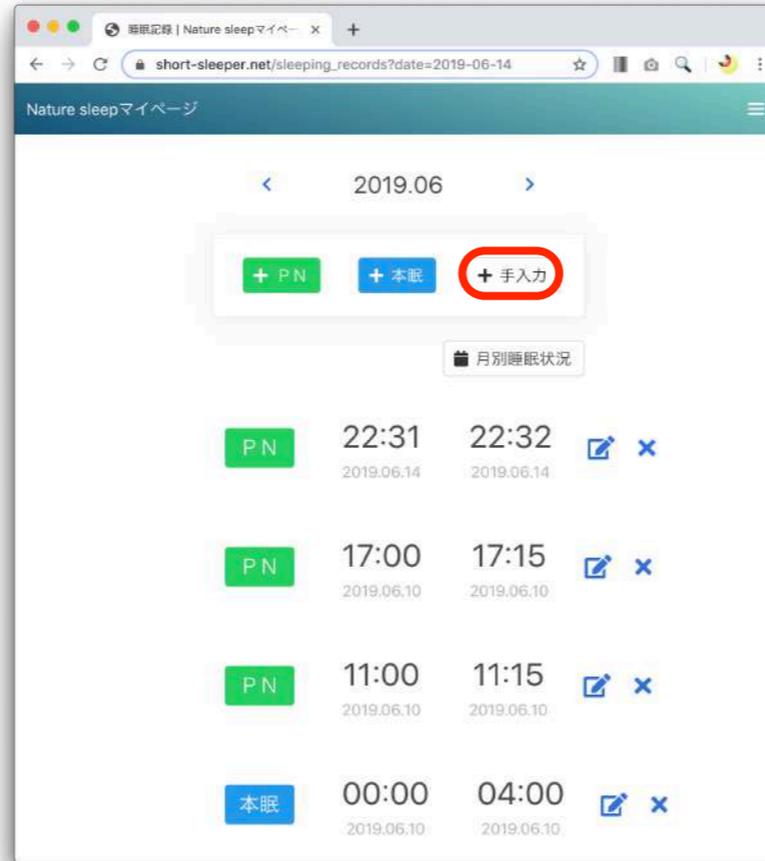
睡眠記録とルール実施の記録

【睡眠記録の削除】

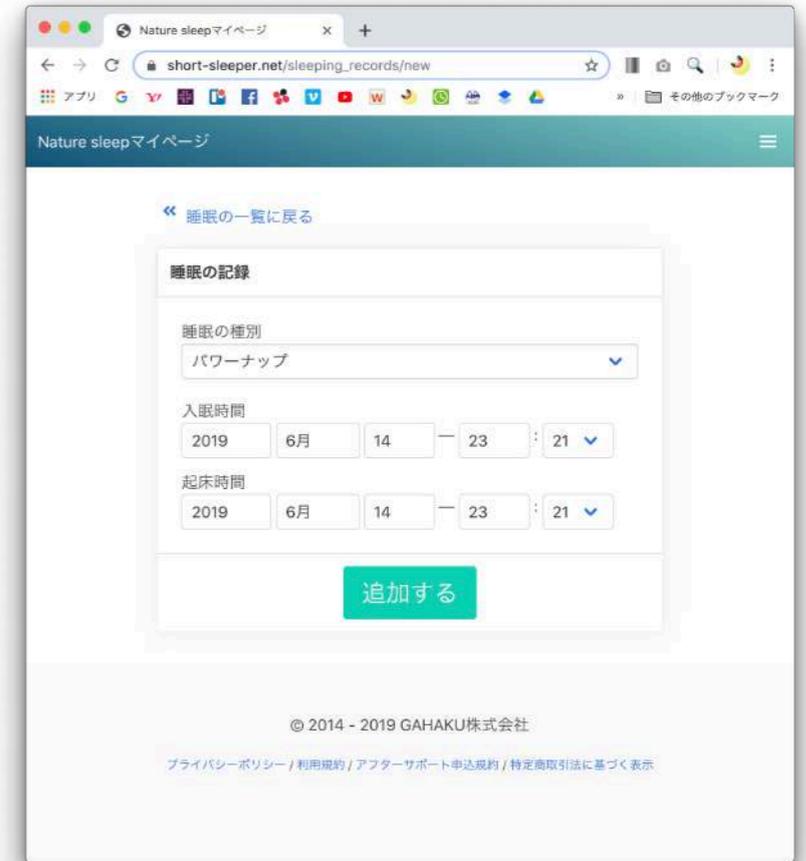


該当記録の×アイコンをタップ(クリック)すると画面上部に確認メッセージが表示されるので「OK」をタップ(クリック)してください。

【睡眠記録の手入力】



「手入力」ボタンをタップ(クリック)してください。
※本機能は寝落ちした場合や記録忘れの際にご活用ください

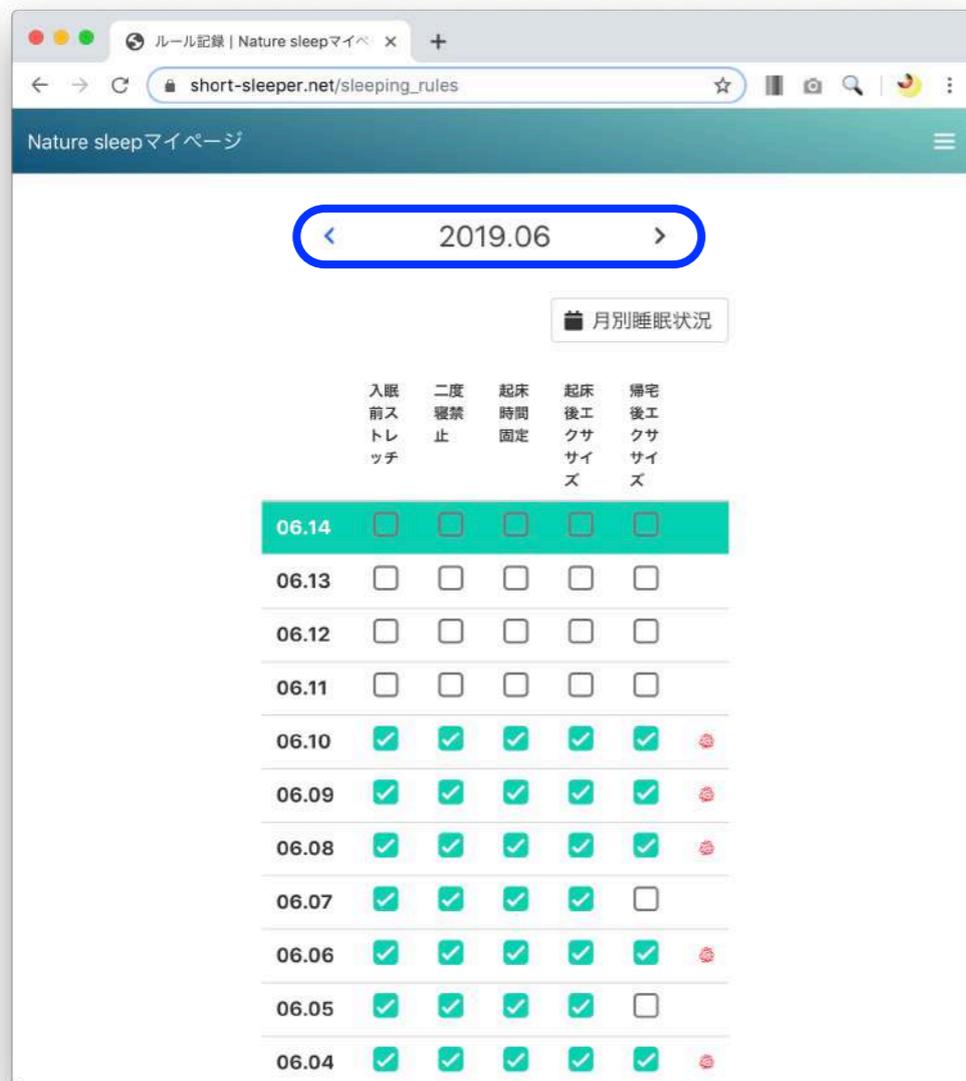


上図の画面に切り替わるので
・睡眠の種別(パワーナップ/本眠)
・入眠時刻
・起床時刻
について入力し、「追加する」をタップ(クリック)してください。



睡眠記録とルール実施の記録

【ルール記録の付け方】



ルール記録は該当日の実施項目をタップ(クリック)するのみとなり、チェックが付いている状態が「実施」となります。

誤ってタップ(クリック)した際は、再度タップ(クリック)することで実施/未実施の状態が入れ替わります。

入力内容は自動記録されますので、特に保存の必要はありません。

本項目にないルールが3件ございます。

- ・睡眠の記録をつける
→睡眠記録の有無で判断できるため掲載しておりません
- ・パワースナップの練習・採用
→睡眠記録から判断できるため掲載しておりません
- ・週休2日制
→毎日実施するものではなく、睡眠記録から実施日が判別できるため掲載しておりません(週休2日制にて分眠を実施する際は
いずれも「本眠」として記録を行ってください)

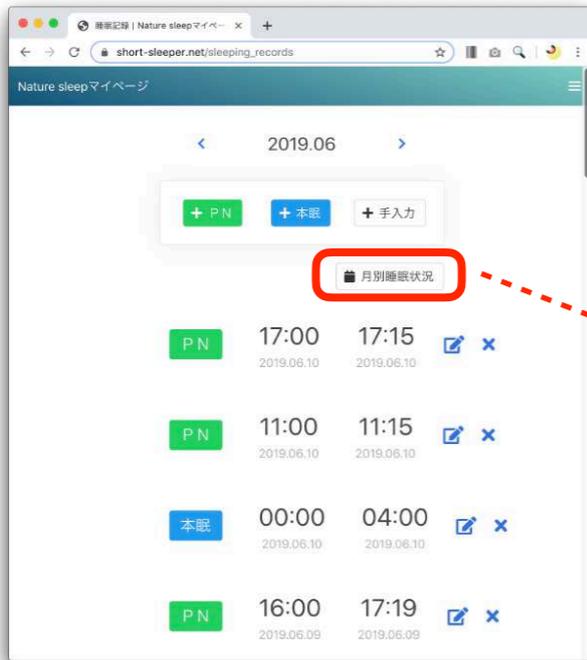
画面上部青枠、年月表示左右の矢印をタップ(クリック)することで他の月の記録を確認・入力等することができます。



睡眠記録とルール実施の記録

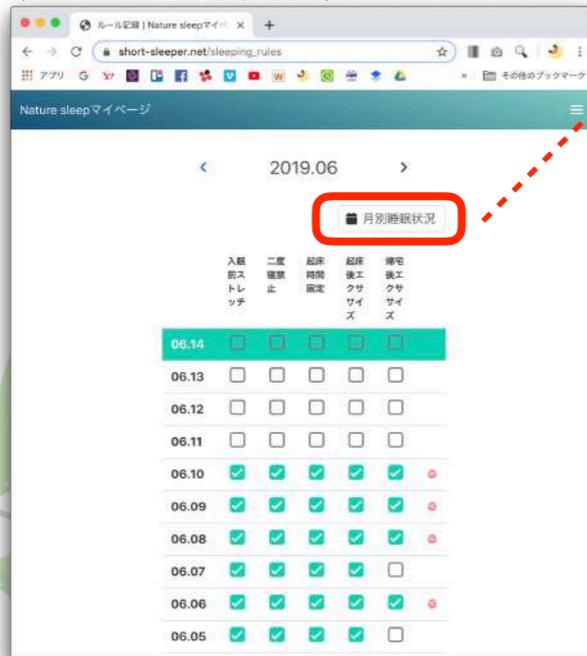
【月別睡眠状況の確認】

(睡眠記録画面)



睡眠記録、ルール記録の画面上にある「月別睡眠状況」ボタンをタップ(クリック)することで睡眠とルール実施状況の一覧が確認できます。

(ルール記録画面)



| 日付 | 曜日 | 本眠1 | | | 本眠2 | | | P.N.1 | | P.N.2 | | P.N.3 | | ルール記録 | | | | | |
|-------|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|-------|--------|-----------|-----------|---|
| | | 入眠 | 起床 | 時間 | 入眠 | 起床 | 時間 | 入眠 | 起床 | 入眠 | 起床 | 入眠 | 起床 | 入眠前ストレッチ | 二度寝禁止 | 起床時間固定 | 起床後エクササイズ | 帰宅後エクササイズ | |
| 06.01 | 土 | 01:42 | 04:00 | 02:18 | | | | 08:00 | 08:15 | 15:28 | 15:43 | 21:55 | 22:10 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | 🚫 |
| 06.02 | 日 | 01:00 | 04:00 | 03:00 | | | | 10:00 | 10:15 | 18:00 | 18:15 | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | 🚫 |
| 06.03 | 月 | 01:00 | 05:18 | 04:18 | | | | 15:30 | 15:45 | 21:50 | 22:00 | | | ✓ | | | | ✓ | 🚫 |
| 06.04 | 火 | 01:15 | 04:00 | 02:45 | 15:30 | 17:00 | 01:30 | 10:00 | 10:15 | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | 🚫 |
| 06.05 | 水 | 01:00 | 04:00 | 03:00 | | | | 14:50 | 15:05 | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| 06.06 | 木 | 01:00 | 04:00 | 03:00 | | | | 08:40 | 08:55 | 15:30 | 15:45 | 21:40 | 21:45 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | 🚫 |
| 06.07 | 金 | 01:02 | 04:00 | 02:58 | 06:30 | 08:00 | 01:30 | 21:25 | 21:40 | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| 06.08 | 土 | 01:00 | 04:00 | 03:00 | | | | 10:00 | 10:12 | 18:00 | 18:15 | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | 🚫 |
| 06.09 | 日 | 01:00 | 03:48 | 02:48 | | | | 16:00 | 17:19 | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | 🚫 |
| 06.10 | 月 | 00:00 | 04:00 | 04:00 | | | | 11:00 | 11:15 | 17:00 | 17:15 | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | 🚫 |
| 06.11 | 火 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 06.12 | 水 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

本機能はパソコン、もしくは大画面タブレットからの閲覧を前提としております。

画面上部青枠、年月表示左右の矢印をタップ(クリック)することで他の月の記録を確認することができます。



睡眠記録とルール実施の記録

【睡眠記録とルール記録の注意点】

週休2日制にて分眠を実施する際はいずれも「本眠」として記録を行ってください。

新規で記録をつけることができるのは

- ・ Nature sleepカリキュラムサポート期間内
- ・ Nature sleepアフターサポート プレミアムプラン

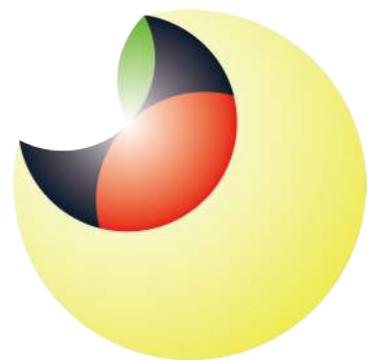
の方々が対象となります。

※アフターサポートはカリキュラムサポート期間満了以降、結婚や引っ越しなどで生活環境が変化した際、短眠を継続するためのサポートになります

Nature sleepアフターサポート スタンダードプランの方は記録をつけることはできませんが Nature sleepカリキュラムサポート期間内やプレミアムプラン加入時に付けた記録の閲覧(月別睡眠状況)の閲覧は可能となります。

※24/28ページ記載の【月別睡眠状況】よりアクセスください

2019年6月14日現在、睡眠記録は日本標準時にのみ対応しております。



一般社団法人

日本ショートスリーパー育成協会

Japan Short Sleeper training Association