



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

## カリキュラムのご案内





## - 目次 -

Nature sleepカリキュラム	… 3
コンテンツと付帯サービス	… 5
セッションの受講環境	… 12
受講までのお手続き	… 13
受講料とお支払い方法	… 15





# Nature sleepカリキュラム

短眠になることだけが目的ではなく、  
起床、覚醒、入眠、睡眠の4つの状態を最適化

## 起床

朝起きるのが辛い…ついつい二度寝をしてしまう…たまには寝坊をしてしまうことも…多くの方がそんな悩みを抱えているかと思います。

Nature sleepでは驚きの起床訓練と就寝前のある行動によって、寝起きをスムーズで快適なものに変えていきます。

## 入眠

翌日は大切な予定があるのに、なかなか寝付けない…布団に入っても眠れずに時間を浪費してしまう…といった経験は誰しもあるかと思います。特に人によっては日常的に寝付きが悪く、苦しんでいるかと思います。

睡魔のコントロール方法を習得することで、眠気を発生させて、「眠りたいのに眠れない」状態を解決します。

## 覚醒

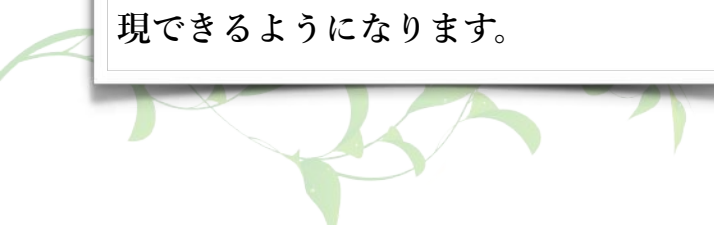
食後に眠くて仕事や勉強に集中できない…会議中、眠くてウトウトしてしまう…運転がとてつらい…夜、本を読んでいたらいつの間にか寝てしまった…よく聞く眠気の悩みです。

睡魔の発生条件を学び、最終的にご自身で睡魔のコントロールができるようになっていただくことにより、眠気に負けず、圧倒的なパフォーマンスを実現できるようになります。

## 睡眠

「睡眠の質が大切」という表現をよく目にされるかと思いますが、日本ショートスリーパー育成協会では「睡眠の質」という概念はないとお伝えしています。

あえて言うのであれば「効率のいい睡眠」という表現を用いており、睡眠物質を効率よく除去できる眠り方をお伝えしています。





# Nature sleepカリキュラム

## ショートスリーパーになることに特化した3段階の講義

### 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、短眠生活を始めるための7つのルール(習慣)について、なぜルールを守るだけで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、どんなときに睡魔が発生するのか…その観察方法も含めてお伝えします。

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、眠りたいときはすぐ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
- ・環境の変化などの影響からのリカバリ

が容易になります。

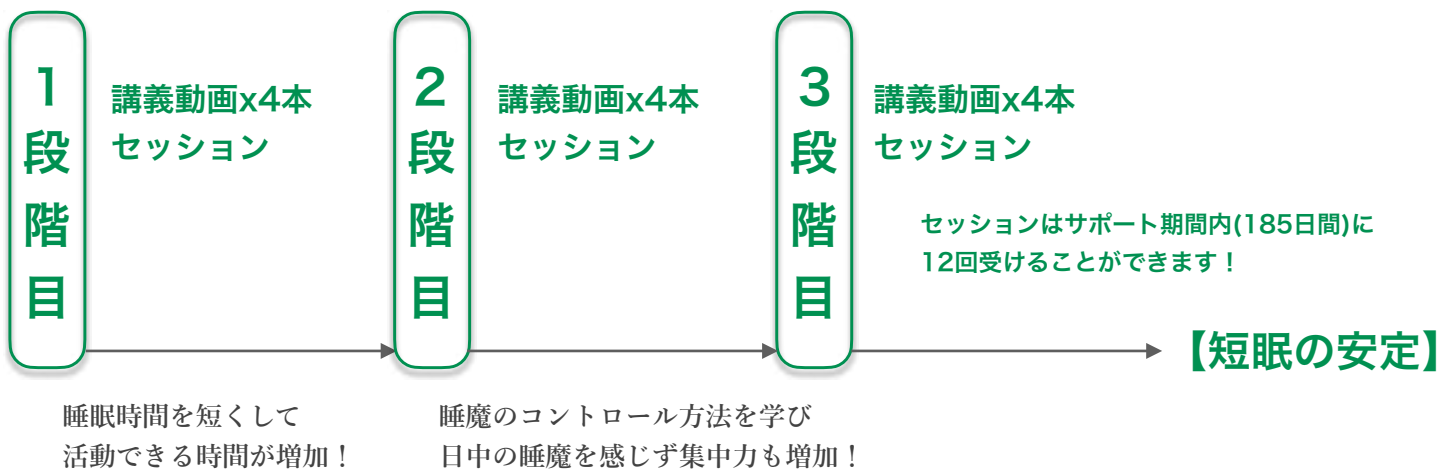
さらには継続力の向上、行動力も習得できる内容となります。





# コンテンツと付帯サービス

豊富なコンテンツと付帯サービスで短眠安定をサポート



サポート期間はたっぷり185日間！！



講義動画を見て終わり…ではなく  
セッションにて実践後のフィードバックを行い対策を施していくことで  
認定講師が着実に短眠達成に導きます！！

さらに！

- + 受講生専用となる質疑応答掲示板(24時間受付)
- + 補足のためのサポート動画全77本以上を配信
- + 短眠に有利にするイベントを随時開催





# コンテンツと付帯サービス

## Nature sleepマイページ

- ・ 受講生専用会員制Webサイト
  - ・ [iPhone/iPad]アプリケーション
  - ・ [Android]アプリケーション
- にて提供

[iPhone/iPad]  
アプリケーション



[Android]  
アプリケーション

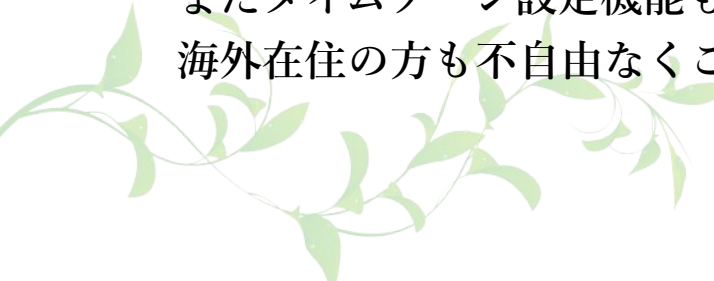


Nature sleepのコンテンツ、及び付帯サービスのほとんどはNature sleep受講生のために開発した会員制Webサイト、及びアプリケーションである「Nature sleepマイページ」にて提供されます。

- ・ 講義動画の視聴
  - ・ セッションの予約、当日の参加(入室)
  - ・ メッセージでの質疑応答
  - ・ 睡眠時間やルール実践状況の記録
- をはじめとして
- ・ 睡魔の発生条件テキストの閲覧
  - ・ 短眠に有利なイベントスケジュール確認
- などもご利用いただけます。



またタイムゾーン設定機能も搭載していますので海外在住の方も不自由なくご利用いただけます。





# コンテンツと付帯サービス

## 講義動画の視聴

カリキュラムのメインコンテンツであり、  
充実の内容とボリュームが詰まっています。

前述の3段階の講義内容を各4本ずつに分けて収録しており、  
楽しく実施できるワークも収録されていますので  
楽しんで学んでいただくことができます。

視聴はレンタル方式を取っており  
レンタル開始から24時間の視聴が可能となります。

自分のペースで学習いただくことが可能でし  
視聴期限内でしたら繰り返しご視聴いただけますので  
復習や聞き逃し箇所の確認にご活用ください。





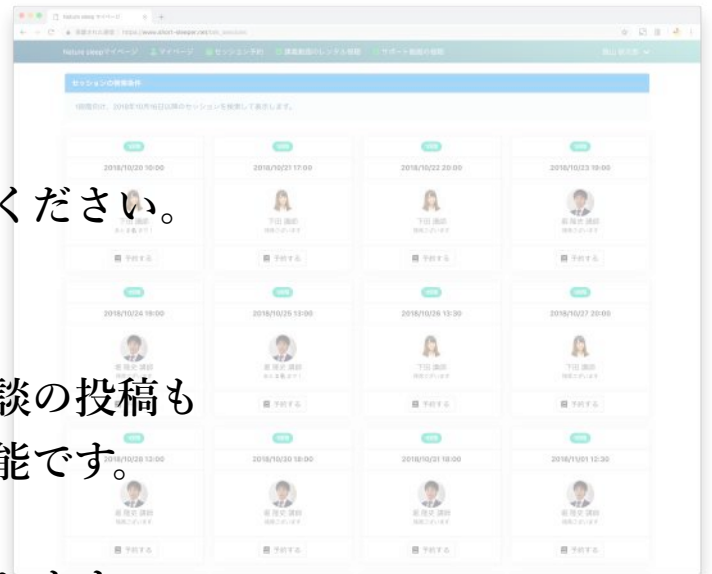
# コンテンツと付帯サービス

## セッションの受講

講義動画をご視聴いただき、実際に短眠を開始したら、

- ・ 講義動画での疑問点
- ・ 短眠を実践しての相談

などを講師に直接相談するため、  
オンラインでのセッションをご活用ください。



予約はマイページから実施できます。  
キャンセル、変更、事前の質問・相談の投稿も  
同じくマイページから行うことが可能です。

1回目のセッションは最大3名で実施しますので、  
他の方の質問を参考にすることもできます。

講師からのアドバイスを実践して効果を実感していただくため  
セッションの受講間隔は1週間程度  
空けていただくことを推奨しています。  
時間は最大30分間ありますので、疑問点などを  
しっかりと解決し、短眠を継続してください。







# コンテンツと付帯サービス

## オンラインでのメッセージによる質疑応答

日常発生する疑問や相談にはチャットにて  
メッセージでの質疑応答サポートを行っています。

過去すべての他の受講生が投稿する質問を  
参照していただくことで情報を共有し、  
短眠達成のための参考にすることが可能です。



## サポート動画 全77本

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けます。

サポート期間内いつでもご視聴いただけます。  
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。





# コンテンツと付帯サービス

## 睡魔の発生条件

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

が記載された書面をマイページにて  
ご確認いただけます。



自身の睡魔が発生する条件を観察いただき、  
本書面を基に対策を実施することで  
睡魔のコントロール方法が習得可能となります。

## 短眠達成に有利なイベント

血流を改善したり、筋肉を付けることで  
起床や入眠に有利な身体作りが可能となります。

オンラインで参加いただけるヨガ、筋トレ、ストレッチの他、  
受講生が集う合同での質疑応答なども実施しています。

更には、屋外イベントも定期的実施し、日焼け時や寒い日に  
発生しやすい睡魔の対策などをリアルタイムでお伝えしています。





# コンテンツと付帯サービス

## コンテンツ一覧

- ・ 講義動画 全12本
- ・ サポート動画 全77本
- ・ 活動ルールの説明動画
- ・ 睡魔の取扱説明書(睡魔の発生条件)
- ・ (講師と共有する)睡眠記録
- ・ 推奨エクササイズ動画

## 付帯サービス一覧

- ・ セッション 最大12回
- ・ 専用掲示板での質疑応答
- ・ 短眠達成を有利にするイベント参加権





# セッションの受講環境

受講場所を選ばないオンライン形式を採用



- ・ 時間や天候に左右されずに受講可能
- ・ インターネットが繋がれば世界中どこでも受講が可能
- ・ 教室への移動の手間や時間が不要
- ・ 自宅などで受講する場合、講師が実際の睡眠環境をチェック





# 受講までのお手続き

## 1. 受講料のお支払いと 申込規約のご確認



## 2. マイページへの ログイン



## 3. 受講の手引きを 確認して受講開始

### 【受講料のお支払い】

原則として受講開始前に  
受講料全額のお支払いを  
お願いしております。

決済方法については  
「受講料の決済方法」  
ページを参照ください。

### 【申込規約のご確認】

弁護士ドットコム株式会社が運営する  
クラウドサインシステムよりメールにて  
Nature sleepカリキュラム申込規約  
を送付致します。

内容についてご一読いただき、  
申込日、ご住所、  
ご氏名をご記入ください。

また、印鑑部分に電子署名での  
押印をお願い致します。





# 受講までのお手続き

1. 受講料のお支払いと  
申込規約のご確認



2. マイページへの  
ログイン



3. 受講の手引きを  
確認して受講開始

## 【マイページへのログイン】

- ・ログインURL
- ・アプリケーションダウンロードリンク
- ・初回ログイン情報

を案内しますので、  
受講を開始されたいタイミングにて  
ログインをお願いします。

ログイン時点からサポート期間が  
開始となりますので  
不用意なログインにはご注意ください。

## 【受講開始】

マイページへの初回ログインと同時に  
ブラウザ/アプリ上で  
受講の手引きをご確認いただけます。

ご一読いただき  
受講を開始してください。

[iPhone/iPad]  
アプリケーション



[Android]  
アプリケーション





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

