ヒトは満月の数日前を待ち望んでいた

満月の数日前は、日没後の太陽光の減少を、月の光が上手く補ってくれる時期となる。昼行性の草食動物がねぐらに帰る前、薄明りで外敵を発見する能力が最も低下するこの時期と時間帯が、狩りのチャンスとなる。

都会に住んでいる人も、 田舎に住んでいる人も、 満月になる数日前に、 日没から睡眠開始まで の時間が最も長くなる。 これは、夕方以降には、 月の明りを頼りに活動を 続けていた名残が、時代

を超えて継承されている

ことを意味している。

都会: 26人,田舎-光少(Ru-LL): 20人,田舎-光無し(Ru-NL): 23人 Group | Rural limited light | Rural no light | Urban 日没後から睡眠開始まで Full Full Night in cycle

満月

→ その影響を受け、ヒトは、満月になる 数日前の睡眠時間が最も短くなる。

