

ヒトは満月の数日前を待ち望んでいた

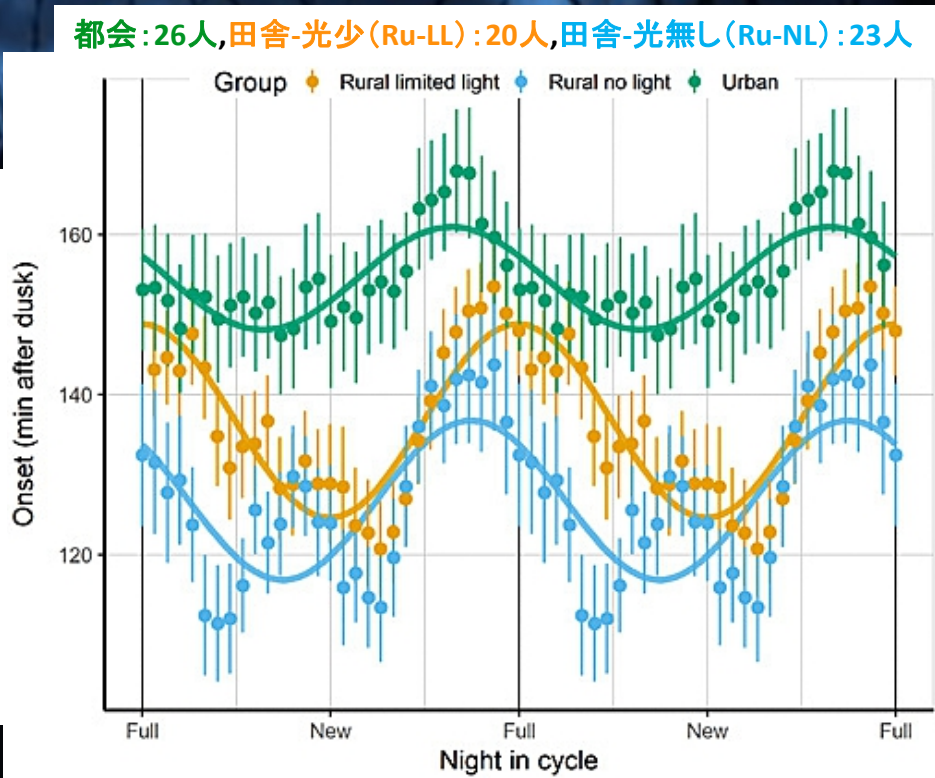
満月の数日前は、日没後の太陽光の減少を、月の光が上手く補ってくれる時期となる。昼行性の草食動物がねぐらに帰る前、薄明りで外敵を発見する能力が最も低下するこの時期と時間帯が、狩りのチャンスとなる。

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。



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。

日没後から睡眠開始までの時間(分)



睡眠時間(分)

