



朝型人間は、本当に集中しているのか調査 | 時間帯ごとの集中度集計 ~ 疑って申し訳ない結果に~

世の中では「朝型人間 = 立派な人」というようなイメージがありますが、朝からカフェでMacBookを開いているような人々が本当にちゃんと集中できているのか、疑わしいものです。

そこで bondavi株式会社(神奈川県横浜市)は、勉強・仕事用集中アプリ「集中」のデータより、朝型・夜型人間の集中度を分析しました。

結果、「朝(6~9時)は集中度が高い」「深夜(0~3時)は集中度が低い」というデータが集計され、bondavi株式会社は、無実の人々を疑ってしまって申し訳ない気持ちになりました。

調査概要

bondavi株式会社が開発・運営する、勉強・仕事用集中アプリ「集中」にて、作業終了時に入力する集中度を時間帯ごとに集計しました。(サンプル数:10,090件)

時間帯ごとの集中度 (1時間ごと)

午前		午後	
時間帯	集中度	時間帯	集中度
0時~	2.49	12時~	2.53
1時~	2.46	13時~	2.51
2時~	2.48	14時~	2.51
3時~	2.51	15時~	2.56
4時~	2.58	16時~	2.54
5時~	2.62	17時~	2.54
6時~	2.75	18時~	2.55
7時~	2.70	19時~	2.52
8時~	2.65	20時~	2.52
9時~	2.56	21時~	2.54
10時~	2.56	22時~	2.54
11時~	2.54	23時~	2.51

時間帯ごとの集中度 (3時間ごと)

時間帯	集中度
0時~	2.48
3時~	2.57
6時~	2.69
9時~	2.55
12時~	2.51
15時~	2.55
18時~	2.53
21時~	2.53

深夜は低い

朝は高い

bondavi

bondavi

データ1. 朝(6~9時)の集中度は高い

1日のうちでもっとも集中度が高かったのは、午前6, 7, 8時とそれぞれ朝の時間となっています。

データ2. 深夜(0~3時)の集中度は低い

逆に集中度が低かったのは、午前1, 2, 0時とどれも深夜の時間帯となりました。
やはり朝は集中できる傾向に

データ1, 2より、「朝の作業の方が夜よりも集中度が高い」ということが分かりました。

【本件に関するお問い合わせ】

bondavi株式会社 広報担当 森下りの Mail: pr@bondavi.jp



しかし、「全員が朝に作業すべき」という話ではない

しかし、これはあくまで平均値としての「傾向」に過ぎません。

遺伝的な要素に影響される強い夜型の人間というのはやはり存在するため、「全従業員、これから早朝に仕事を始めるべし」というような画一的な判断は合理的ではなさそうです。

しかししかし、試す価値はあり

一方で、「朝型でも夜型でもない平均的な人」が多くいるのもまた事実です。

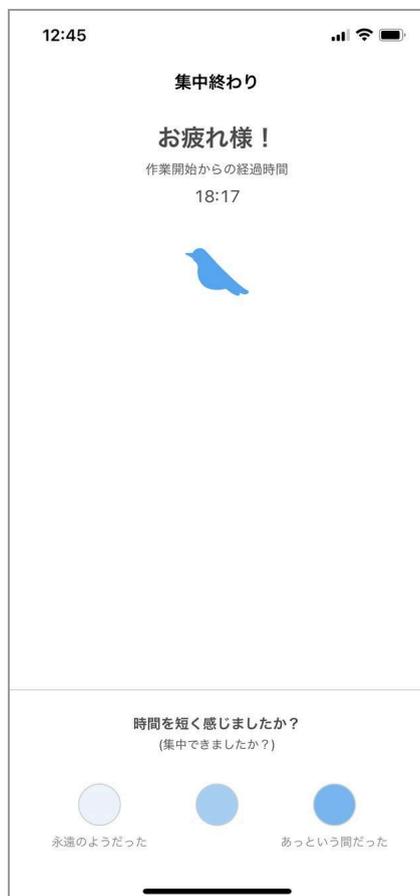
平均としては朝の方が集中度が高いことが明らかになったので、「重要な仕事だけ朝やってみる」くらいに試してみるのはいかがでしょうか。

アプリ「集中」

すぐに仕事を怠ける社長が、墮落して会社を潰さないようにと作った集中アプリ。

学生やリモートワーカーの口コミで広がり、累計270万ダウンロードを突破。

(集中度入力機能は、アプリ内の設定より有効にできます)



調査概要

集計対象: アプリ「集中」で集中度入力機能をオンにしているユーザーの記録

サンプル数: 10,090件

集計期間: 2024年2月14日 ~ 2024年4月1日

* 転載や引用の際には、bondavi株式会社の調査である旨をご記載いただきますようお願いいたします。

【本件に関するお問い合わせ】

bondavi株式会社 広報担当 森下りの Mail: pr@bondavi.jp



<参考資料>

会社概要

元・広告代理店データアナリストの社長が創業したアプリ開発ベンチャー。
「特別じゃない毎日を豊かに」という理念のもと、日常が少し良くなるようなアプリの開発・運営を行っている。社長のこだわりから、広告掲載やアプリ内課金をおこなわず、「ユーザーの善意（寄付）」のみによる黒字化に挑戦中。有料プロモーションを一切せず、アプリの品質向上のみで現在500万ダウンロード数を突破。

1分でわかる会社紹介：<https://bondavi.jp/one-min>

主なアプリ 詳細は[こちら](#)

<p>継続する技術</p> 	<p>元・筋金入りの三日坊主が作った習慣化アプリ。 ①ダウンロード数 ②App store評価 ③継続成功実績 全て1位の国内No.1習慣化アプリ。毎月約12,000人のユーザーが、運動や勉強の「30日間継続」に成功している。広告代理店でデータアナリストだった社長が、100万人以上の行動データから三日坊主になるメカニズムを研究し、誰でも続けられるようなデザインを追求した。</p>
<p>集中</p> 	<p>社長が独立直後、「上司がいなくてもサボらないように」と開発した集中アプリ。こまめに休憩を促し、効率良い集中力の維持をサポート。アプリ内アンケートでは90%以上が集中力向上を実感、1000時間達成したユーザーからは、国家資格や漫画家デビューなど多数の結果が届いている。また、近年注目が集まっているリスキリングの一環として、学校や法人向けの導入も加速している。</p>
<p>ひよこフィルター</p> 	<p>メンタルの弱い社長が作った、苦手な言葉をひよこに変えるアプリ。サファリ内で検索すると、苦手と設定した言葉は全てひよびよに置き換わる仕様。元々メンタルの弱い社長が自分のメールに使うため、PC用に開発された。スマホ版ひよこフィルターのリクエストが殺到したため、少しでもみなさんの日常がひよこフィルターによって豊かになればという思いから、後にスマホ版も公開された。</p>

主なメディア掲載歴

news zero、めざましどようび、THE TIME、す・またん！（読売テレビ）、nicola、Tarzan日経WOMEN、まいにちdoda、FMヨコハマ、FM cocolo、News Crush、Yahoo!ニュース、ライフハッカー、ICT教育ニュース、NewsPicks、STUDAY HACKER、@DIME、マイナビウーマン、スマートニュース、デイリースポーツOnline、よろず〜ニュースなど

詳細は[こちら](#)

ご取材可能なこと

①習慣化に関すること

- ・データ分析に基づいた、「人が継続できない理由」や「継続するためのコツ」について
- ・継続できるようになるデザイン設計や、アプリの節々に込められた思い

②集中・モチベーションに関すること

- ・200万人の行動データに基づく、やる気やモチベーションを維持する方法
- ・何故、ポモドーロテクニックは大抵、うまくいかないのか

③広告費0円で、国内No.1アプリへと成長するまでの開発秘話

- ・同業者が「驚異的」と口を揃える「広告費ゼロで500万ダウンロード」の背景

④「広告や課金を行わず、寄付だけ」というユーザーファーストを貫く信念

- ・その結果生まれた、「無駄機能」という新しいビジネスモデル

【本件に関するお問い合わせ】

bondavi株式会社 広報担当 森下りの Mail: pr@bondavi.jp