

睡眠がスポーツパフォーマンスに及ぼす影響  
三宅 翔志 (生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)  
指導教員 金森 雅夫

キーワード：断眠・睡眠・パフォーマンス

### 1. 緒言

人間は長い年月をかけて日々成長している。1日に約3分の1もの時間を睡眠に費やしていて、このことから活動していくにあたって睡眠が不可欠であることがわかる。本来の生活リズムとして、日中に活動し、夜に眠るというサイクルを繰り返している。近年24時間社会の拡大による様々な理由で生活リズムが崩れている人は多く存在し、人々の睡眠を取り巻く環境は大きく変化してしまった。現代社会において、睡眠不足の状態では活動するということが頻繁にあるため、睡眠不足が身体にどのような影響を及ぼすのかということは重要な問題になっている。睡眠不足による集中力の欠如や疲労感の増大は、情緒を不安定にし、適切な判断を鈍らせ、労働の作業効率の低下や、交通事故の増加を引き起こし、生活の質に大きな影響を与えてしまう原因となっている。また、アスリートにおいても、早朝練習や海外遠征による時差の問題で十分な睡眠が確保できないまま試合を迎えることは少なくない。睡眠不足がパフォーマンスの低下や、怪我、心臓異常による突然死の一因になることが知られている。そこで本研究では、断眠中におけるパフォーマンスの記録から時間が経過するにつれてどのように変化していくかを調べることを目的とする。

### 2. 研究方法

在学生9人を対象に午前9時から翌日の午前9時まで断眠実験を行った。測定項目は体温測定・棒キャッチ・10mダッシュ・反復横跳び・アンケートである。

### 3. 結果と考察

通常時と比較してみると、午後9時以降すべての時間帯において通常時よりも記録が下回っていた。個別の測定記録をみても時間経過とともに記

録が悪くなっていた。夜から朝方にかけて記録が低下しているのは、普段あまり活動しない時間帯なため、普段以上の疲労感があったのではないかと考える。アンケートからも同じようなことが読み取れた。

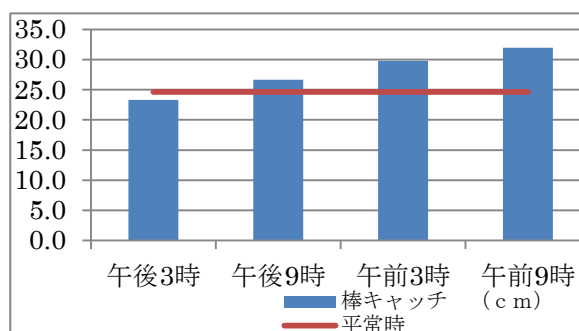


図1 棒キャッチの午前9時通常時とその他の時間の比較

### 4. 結論

棒キャッチ・10mダッシュ・反復横跳びの3項目は時間の経過とともに記録が低下していったり、普段あまり活動しない第4回目の測定の午前3時の記録が最低値を記録している項目もあった。クラブ活動をおこなっていたり、睡眠時間が違っていたり、夜間の活動頻度が違ったりなど、それぞれ個人差や環境は違っているが、全員が測定記録に規則性がなかった。断眠をすることによって集中力がなくなったり、内面的な部分でも悪影響になっていることがアンケートから読み取ることができた。このことから、睡眠を怠るとスポーツパフォーマンスに影響があるといえる。

<参考文献>

- 1) 上川 潤 (2009) : 睡眠がよくわかる事典、PHP 研究所 p24—55
- 2) 田中 匡 (2007) : 快眠と不眠のメカニズム、日刊工業 p35—42 p60—75
- 3) 山田 鷹夫 (2005) : 断眠 人は眠らないとどうなるか、三五館 p66—72