

睡眠が与えるスポーツへの影響について

栗林 壮磨 (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 睡眠時間 生体リズム 疲労回復

1. 緒言

睡眠は、精神疲労や肉体疲労を回復させる役割があると考えられており、多くのトップアスリートも睡眠を重要視すべきだと述べている。なぜならば、スポーツをする場面において眠気、だるさは集中力を欠く主な原因とされており、選手自身の注意力を低下させるからである。スポーツはコンディション管理が基本であり、難しいものであるとされている。また、睡眠が十分に取れている人と不十分な人とでは体力レベルに違いがあり、いくつもの調査や実験で十分に睡眠がとれている人の方が体力レベルが高いと認められている。

どの年齢層の中でも睡眠が十分にそれていないのは、一人暮らしの大学生とされている。家事などの負担が大きく、睡眠時間が減少してしまう可能性が高い。それは、精神疲労、ストレスとなる場合もある。

生体リズムに合わせて睡眠時間を確保すべきであるとして述べられている。ほかの人よりも、十分に睡眠をとらなければ、精神疲労、肉体疲労を回復することができない人が睡眠時間を不十分にしたままの状態であることである。

2. 研究方法

本研究の研究方法は、一人暮らしの大学生5人、実家暮らしの大学生5人による実験調査及び、アンケート調査とする。

3. 結果と考察

ひとり暮らしをしている学生は実家で暮らしているほかの被験者と比べ1週間の睡眠時間が少ないという結果が出た。また、すべての被験者が理想とする睡眠時間には、

実際の睡眠時間と比較すると、決まって2～3時間の差が生じた。睡眠不足によるおもな症状は、眠気・頭痛・吐き気と男女共通した症状がみられたが、女性の場合に腹痛も感じられることがあると分析される。

睡眠不足での部活動の参加は普段の部活動よりもよい苦痛に感じられるという結果になるといえる生体リズムの違いについても、普段の睡眠時間が少ない被験者にとって短い睡眠時間はあまり効果が得ることができないが、普段の睡眠時間が長い被験者にとってその効果は反映されている。

4. 結論

睡眠はスポーツに良い影響も悪い影響も与えることがわかった。コンディション管理で睡眠から改善することで良い結果となるといえる。良い影響としては、判断スピードの上昇、疲労の回復や集中力、注意力の持続といった影響が得られる。悪い影響としてはその逆だが、結果が求められるスポーツの場合は非常に重要視されるべき点であると考えられる。コンディション管理を改善するには人それぞれの生態レベルに合わせた睡眠をとることを推奨する。

5. 研究の限界

そういった研究は大人数での実験は困難であると考えられる。また、実験日数を長期にわたった場合、睡眠時間の低下による精神的疲労だけでなく、実験によるストレスを与える恐れがある。

6. 参考文献

(1) 小田史郎

大学生アスリートの睡眠と状況について (2011)