

# 運動強度が睡眠に与える影響について

西本優也 (生涯スポーツ学科地域スポーツコース)

指導教員 佐藤馨

キーワード：睡眠、運動、主体的な睡眠感

## 1. 緒言

睡眠は心の窓と言えるほど、我々の精神衛生と密接に関係している。そして人間が長い生活を行っていく中で必要不可欠なものである。良好な睡眠は健康な生活を送っていく中でとても重要なものであるといえる。睡眠がパフォーマンスに影響を及ぼすこととして集中力や自信、競技意欲などの精神要素、体調、準備運動などの身体的要素、場所、時間、気候などの環境要因があげられる。特に睡眠は精神面や身体面に大きな影響を及ぼすといわれている(吉田, 2003)。このような結果から考えると、睡眠がスポーツパフォーマンスに大きな影響を与えることが推測される。また運動強度により睡眠の質が違う事がすでに指摘されているが、その研究は一流の選手を対象としている(吉田, 2011)。そこで本研究はスポーツ系大学の1年生を対象とし、日常的にスポーツを行っている者の睡眠について明らかにすることを目的とする。

## 2. 研究方法

1) 調査対象者：びわこ成蹊スポーツ大学1回生 198人。2) 調査期間：2014年10月20日3) 調査方法：アンケート調査を実施。4) 分析方法：調査票を単純集計し、その後、クロス集計を行った。

## 3. 結果と考察

本研究では6つのアンケートの問い(①運動強度による自分の感じている睡眠の質について、②運動強度による平均的な睡眠時間、③運動強度による日中最も効率よく運動できる時間との関係性、④運動強度による主体的な睡眠感、⑤運動強度による運動をした日の睡眠の質、⑥運動強度別の睡眠とスポーツの関係密接)に対して、上記④以外の結果において先行研究(内田, 2013)と同様な

結果が得られた。しかし主体的な睡眠感については異なった結果が得られた。内田(2013)の研究では比較的強い運動を行っている人は睡眠時間が十分足りていると答えた者が70%弱であったのに対して非運動群では53%と少なかった。一方、本研究では比較的強い運動を行っている人は睡眠時間が十分に足りていると答えた人が11%弱であったのに対して非運動群で0%であり、本研究では主体的な睡眠感について有意差は見られなかった。この理由として本研究では運動を行っていない人のサンプルが9人と少なかったことや部活やアルバイトなどにより運動強度の影響よりも睡眠時間の短さで睡眠が足りていないと感じる人が多く見られたため、差がなかったのではないのかと考える。

表1 主体的な睡眠感について

	十分足りている	足りている	足りていない	全く足りていない
高強度	4人 3.60%	35人 31.80%	63人 57.30%	8人 7.30%
中等度	3人 6.50%	11人 23.90%	26人 56.50%	6人 13.00%
低強度	0人 0.00%	5人 50.00%	5人 50.00%	0人 0.00%
運動無	0人 0.00%	2人 22.20%	6人 66.70%	1人 11.10%

$\chi^2 = .724$  有意差なし

## 3. まとめ

本研究を通して、低強度の運動であっても運動を行う事によって自分の感じる睡眠の質は向上するという事。運動強度に関わらず運動をした日は睡眠の質が向上するという事。運動強度に関わりなく、睡眠とスポーツは密接に関係しているということが明らかになった。

引用・参考文献

内田直(2013), スポーツ・身体運動と睡眠, 日本機械学会誌 Vo116 No1140 783-786