

大学バスケットボール選手における疲労度とシュート能力の関係について 睡眠と競技パフォーマンスに関する検討

福原 弦 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)

指導教員 小松 猛

キーワード：バスケットボール, 睡眠時間, 疲労

1. 緒言

スポーツを行う中で、身体に疲労が蓄積する事は当然である.Mah et al. (2011) は、1日10時間睡眠をとらせて282フィートダッシュ・フリースロー・3ポイント15本を実験したところ、全ての競技パフォーマンスが向上した、と報告している.そのため、アスリートにとって睡眠はトレーニングの一環であり競技パフォーマンスが向上するとみられる.睡眠には、心身の疲労回復の他にエネルギーの節約や身体成長・修復、免疫機能の強化、情報の整理といった機能がある.バスケットボール競技は、体力的に厳しいスポーツである.また、持久力だけでなく瞬発力も必要となり、試合中のスキルを最適化するコンディショニングが必要となってくる.本研究では、大学バスケットボール選手の競技中での疲労度がシュート能力に影響しているかを調査し、また比較的ライフスタイルが自由な大学生は睡眠習慣が乱れやすい傾向にあることから、睡眠習慣が疲労度に影響しているかについて検討した.

2. 研究方法

対象者は、本学男子バスケットボール部に所属している11名を対象とした.期間は12日間行い、睡眠習慣調査アンケートと疲労感VAS検査を行った.評価方法としては、各個人で集計を行い、シュート能力・疲労度・睡眠時間に関連性はあるのか検討した.

3. 結果と考察

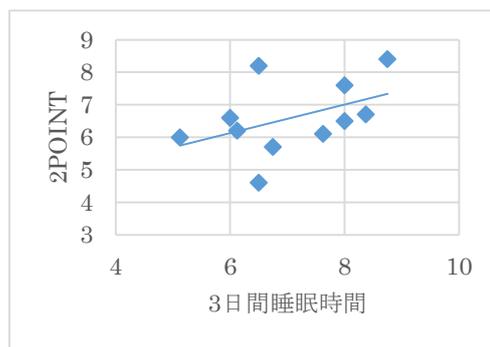


図1：シュート能力と睡眠時間の相関関係

疲労度が低下することによりシュート能力が低下していることについては、睡眠時間に関わらず疲労感が溜まると競技パフォーマンスは低下すると考えられる.シュート能力と睡眠時間は中等度の正の相関があるため、睡眠時間が長いとシュート能力は向上すると証明された.

4. 結論

アスリートにとって睡眠は重要であり、競技パフォーマンスを向上するには試合前3日間の睡眠時間を考え、常に体調を考え7時間以上の睡眠を推奨すべきである.

引用参考文献

Mah et al (2011) The Effects of sleep Extension on the Athletic Performance of College Basketball Players.Sleep:34(7):943-950