

# 大学サッカー選手における睡眠習慣がコンディションに及ぼす影響

奥田 瑞樹 (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：サッカー，睡眠，疲労

## 1. 緒言

スポーツ選手の競技力は、選手のスポーツ技能だけでなく、疲労度などにも影響されることから、日々の睡眠も含めた生活習慣によっても左右されると考えられる。しかし大学生は、実家を離れて1人暮らしを始める学生も多く、生活環境の変化によって生活習慣が乱れやすいという報告がなされており、大学生において就寝時刻及び起床時刻が顕著に後退することが報告されている。また大学生アスリートについても同様、他の年代と比較して睡眠時間が短く、「眠らない」傾向にあることが明らかとされている。そこで本研究では、大学サッカー選手の睡眠と運動能力の関係を調べることを目的とした。

## 2. 方法

対象者は、B大学男子サッカー部に所属している20名を対象とした。パフォーマンステストをする前にテスト日の直前3日間の睡眠調査をアンケート形式で記入してもらい、計測当日の疲労感もVAS用いてテスト前に行った。3日間の睡眠調査アンケートの内容は、就寝時間・起床時間・仮眠時間を記入してもらい、そして就寝前に何をしていたのかについても記入してもらった。パフォーマンステストでは30m走×2本連続のタイムと、ポストシュート×10本のうちゴールが決まった数と枠内にはいった数を計測した。そして、睡眠時間や時間帯と、疲労度や競技能力に関連性はあるのか検討した。

## 3. 結果及び考察

表1：シュートテスト；( )は枠内本数，就寝時刻と起床時刻，疲労度(VAS)

| シュート | 2日前   |       | 3日前   |       | VAS |
|------|-------|-------|-------|-------|-----|
|      | 就寝時刻  | 起床時刻  | 就寝時刻  | 起床時刻  |     |
| 7    | 0:00  | 10:00 | 0:00  | 8:00  | 6.2 |
| 6(8) | 2:00  | 9:30  | 0:15  | 10:00 | 4   |
| 6(8) | 1:00  | 9:00  | 1:00  | 7:30  | 3.4 |
| 5(8) | 23:00 | 8:00  | 23:00 | 9:00  | 6.8 |

睡眠パターンが規則正しくテストの3日および2日前の睡眠時間が8時間以上あれば、疲労感が小さいと感じ、2本連続で走った30m走で2本目の方がタイムは速かったという結果を得たことから、直前の睡眠時間だけでなく普段の睡眠パターンが重要であることを実証できたと考える。また、疲労感の大小に関わらず睡眠パターンが規則正しく、数日前から十分な睡眠時間を確保していれば、プレーの集中力が落ちないということが、シュートテストのゴールが決まった数が6本以上またはシュートが枠内に入った数が8本以上、シュートの決定率が向上したという結果からわかった。(表1)

## 4. 結論

本研究でテストの前日の睡眠だけでなく、日ごろの睡眠パターンが比較的規則正しい生活を送ることが、運動能力にも繋がると考えられた。

### 引用参考文献

窪田千恵、塩田耕平、守田優子ら(2014)：5日間の睡眠時間の短縮が運動能力、認知機能および睡眠脳波に及ぼす影響。日本臨床スポーツ医学会誌；22(1),80-88