

# 男子大学テニス選手の睡眠の質がテニスのサービスパフォーマンスに与える影響

鎌田 将五 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)

指導教員 武田 哲子

キーワード：睡眠，テニス，サービス，パフォーマンス

## 1. 緒言

スポーツにおいて十分な睡眠をとることは、パフォーマンスを向上させるためには必要不可欠なことであり、十分な睡眠は単なる休息だけでなく身体機能を高いレベルに維持し、選手の心身を回復するために重要な役割をはたしている。テニスのサービスは自分のリズムやタイミングで打つことのできる唯一のショットである。自分のコンディションをベストに調整するために自分に適した睡眠、生活リズムを整えることで質の高いサービスパフォーマンスを発揮、維持できると考えられる。そこで本研究では、大学テニス選手の睡眠の質がテニスのサービスパフォーマンスにどのような影響を及ぼすかを明らかにすることを目的とした。

## 2. 研究方法

本研究の調査対象は、本学硬式テニス部に所属する男子大学テニス選手 11 名とした。12 項目の生活習慣及び睡眠調査票を 1 週間記録してもらい、サービスの測定は、サービスエリアのセンターに設置した 1m 四方のエリアをターゲットとし 30 球測定し、測定項目は速度、安定性、正確性の 3 つを測定した。安定性はサービスエリアに入った数、正確性は 1 m 四方のエリアに入った数とした。サービスの測定終了後にピッツバーグ睡眠質問票 (PSQI) とエプワース睡眠尺度 (ESS) を記入してもらった。これらを 2015 年 7 月 29 日、11 月 26 日、12 月 4 日の計 3 回行った。

## 3. 結果と考察

サービスの平均速度の最小から最大の変化

率と ESS の最小から最大の変化率の相関関係をみたところ中程度の負の相関関係がみられた (図 1)。ESS の得点はサービスパフォーマンスと関係していることが示された。先行研究でも日中の眠気によるパフォーマンスの低下が報告され、日中の眠気が強いとサービスパフォーマンスが低下すると考えられる。また睡眠時間、睡眠の質、PSQI も同様の結果が得られた。

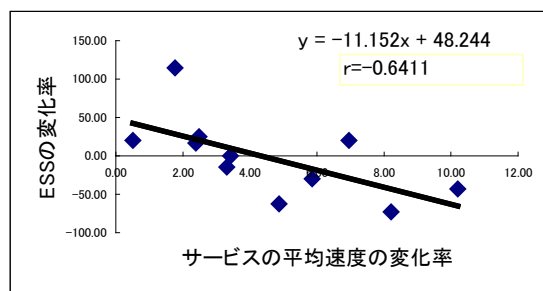


図 1 サービスの平均速度と ESS の相関関係

## 4. 結論

サービスのパフォーマンスが良好に変化していると睡眠障害に関する症状やの眠気に関する症状は少なく、睡眠状況がパフォーマンスに影響することが示された。これは他の競技における結果と類似しており、テニスのサービスパフォーマンスにおいても睡眠の質や睡眠障害、眠気に関する症状がパフォーマンスに影響することが明らかとなった。

## 引用・参考文献

内田直、藤原淑香 (2015) 日本人トップアスリートを対象とした睡眠習慣に関する質問紙調査. 日本臨床スポーツ医学会誌. Vol23(1):74-87