

バレーボールにおける睡眠時間と競技パフォーマンスの関係

碩 幸輝 (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：睡眠, 疲労度, 競技パフォーマンス

1. 緒言

バレーボールとは 2 チームがネットを境に左右に分かれボールを打ち合う球技である。そのなかで、バレーボールにおける様々な動作の中で 1 番重要なレセプションに注目した。レセプション (サーブカット) 返球率が睡眠・疲労度と競技パフォーマンスにどのように関係するのかを調べ、バレーボールにおける競技パフォーマンスを最も発揮するのによい睡眠時間を調査することを目的とする。

2. 方法

1) 調査対象

びわこ成蹊スポーツ大学 バレーボール部 1 回生～4 回生の 10 名を対象とする。

2) 方法

睡眠調査アンケート及び疲労度 VAS 調査レセプション返球実験を 4 日連日行った

3) アンケート内容

睡眠調査アンケートでは、就寝時刻・起床時刻を記録してもらい、その前の日の就寝時間が遅くなった原因や、その時間に就寝をした理由を記入させた。また、レセプション時の疲労度も記入させた。

3. 結果

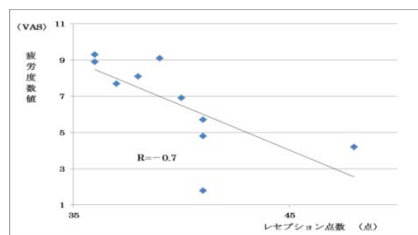


図 1 10 時間近く睡眠をとった被験者の疲労度 VAS 数値とレセプション点数グラフ

睡眠時間が 8 時間未満の場合は、短時間時よりも長時間の睡眠をとっている場合のほうが競技パフォーマンスは上がり良い状態で競技できることがわかった。睡眠時間が極端に長い場合は疲労度の数値が高く、疲労が溜まっていると競技パフォーマンスは低下することが明らかになった。レセプション返球と疲労度には負の相関関係が見られた。(図 1. 相関係数 $R=-0.7$)

4. 考察

睡眠はスポーツをするにあたって必要不可欠なことであり、競技パフォーマンスが向上するということがわかった。ただし、睡眠時間が極端な場合は悪影響を与える可能性があるため、ある程度一定した規則正しい睡眠をとるべきであると考えられる。

5. 結論

本研究で短時間睡眠と長時間睡眠で比較をすると短時間時よりも長時間の睡眠をとっている場合のほうが競技パフォーマンスは上がるということが明らかとなった。ただし、長時間の睡眠をとりすぎてしまうと疲労が溜まりパフォーマンスは低下する可能性があると考えられる。

引用・参考文献

MahCD, MahKE, KezirianEJ, DementWC (2011) The Effects of sleep Extension on the Athletic Performance of Collegiate Basketball Players. Sleep. :34 (7) :943-950