

大学テニス選手における起床時の睡眠感が フォアハンドストロークのコントロール能力に及ぼす影響

山藤 一輝 (競技スポーツ学科 コーチングコース)

指導教員 北村 哲

キーワード：大学テニス選手，起床時の睡眠感，フォアハンドストローク，コントロール能力

1. 緒言

著者の経験では、睡眠に問題があったと考えられる翌日のパフォーマンスは低かった印象がある。また、Mah (2008) は、十分な睡眠により、スプリントタイムの向上、反応時間が早くなる、気分が良くなる等、十分な睡眠（時間）が良いパフォーマンスに関係していることを明らかにしている。

そこで本研究は、睡眠時間以外の睡眠に関する要因がパフォーマンスに影響を及ぼしているかを検討した。睡眠時間以外の睡眠に関する要因を検討するため、睡眠の質が顕著に表れる起床時の睡眠感に着目し、起床時の睡眠感が、パフォーマンスの1つである、テニスのフォアハンドストロークのコントロール能力にどのような影響を及ぼすかを明らかにすること。また、パフォーマンス向上のための睡眠改善の示唆を得ることを目的とした。

2. 研究方法

1) 対象

本学テニス部に所属する男子部員 10 名

2) アンケート項目

起床時の睡眠感は、起床時眠気、入眠と睡眠維持、夢み、疲労回復、睡眠時間の 5 因子から構成されている。これらを調査するための OSA 睡眠調査票 MA 版 (山本ら, 1999) を用いた。OSA 睡眠調査票 MA 版は 5 因子 16 項目から構成されている。

3) コントロール能力テスト

対コート上のベースラインとシングルサイドラインの交点から縦横それぞれ (a) 100cm, (b) 150cm, (c) 200cm の正方形を作成し、そのターゲットを狙い打球させた。打球したボールが範囲内にバウンドした場合、それぞれ (a) 3 点, (b) 2 点, (c) 1 点とした。実施機会は 17 時から 20 時まで部活動を行った翌日とし、実施時間は正午から 17 時までに統一した。打球数は 30 球とし、30 打球の得点を被験者のコントロール能力とした。

4) 分析方法

OSA 睡眠調査結果の標準化得点とコントロール能力テストの得点の関係について、相関係数を算出し分析を行った。

3. 結果と考察

起床時の睡眠感を構成する 5 因子と、コントロール能力テストの結果の関係について、全ての因子との相関関係はみられなかった (表 1)。

表 1 起床時の睡眠感を構成する 5 因子と
コントロール能力テストの相関係数

起床時の睡眠感を 構成する5因子		r
因子 I :	起床時眠気	0.06
因子 II :	入眠と睡眠維持	0.26
因子 III :	夢み	-0.30
因子 IV :	疲労回復	0.27
因子 V :	睡眠時間	0.04

コントロール能力テスト結果と睡眠行動についての 16 の質問項目との関係について検討した結果、「疲労」に関する項目に相関がみられた ($r=0.46$)。また、「疲労」に関する項目に関係している睡眠行動 (他の 15 項目) について検討した結果、「寝つき」($r=0.48$) と「睡眠中の目覚め」($r=0.48$) に関する項目に相関がみられた。

このことから本研究において、起床時の疲労感がテニスのコントロール能力に影響を与える 1 つの要因であり、また、翌日に疲労を残さないために、寝つきを良くすること、睡眠中に目を覚まさないことが大切であることが示唆された。

4. まとめ

起床時の睡眠感を構成する 5 因子の標準化得点とコントロール能力テスト得点の関係性を明らかにしたところ、相関はみられなかった。しかし、疲労に関する項目とコントロール能力テストの得点に相関がみられた ($r=0.46$)。

起床時の疲労感が、フォアハンドストロークのコントロール能力に影響を与えると考えられ、疲労を次の日に残さないことが効果的なトレーニング実践につながると示唆された。

主な文献

山本由華吏ら (1999) 中高年と高齢者を対象とした OSA 睡眠調査票 (MA 版) の開発と標準化. 脳と精神の医学, 10:401-409.