

大学柔道選手の睡眠に関する調査

東京学芸大学 吉本 朝香

1. 目的

本研究の目的は、大学柔道選手を対象に睡眠に関する調査を行い、睡眠の実態、睡眠と減量の関係、睡眠の質や問題における性差等について明らかにすることであった。

2. 研究方法

- 1) 対象者は近年の全日本学生柔道優勝大会に出場した大学柔道部に所属する柔道選手、男子 205 名、女子 131 名、計 336 名であった。先行研究をもとに、睡眠の実態を把握するための質問用紙を作成し、調査を実施した。調査項目は睡眠時間、問題を感じているかどうか、日中の眠気、睡眠の質等であった。
- 2) 各質問項目において、男子選手と女子選手の平均値の差の検定をするために、t 検定を用いた。また、人数の差を検定するために、 χ^2 検定を用いた。なお、本研究では、統計的有意水準はすべて 5% に設定した。

3. 結果と考察

- 1) 睡眠に関して調査した結果、平日よりも休日は睡眠時間が長くなり、朝練習がある日は平日よりもさらに睡眠時間が短くなることがわかった。
- 2) 「日中の眠気」の指標となる JESS スコアは、男子に比べて女子が高かった。また、男子に比べて女子は JESS スコア 11 点未満の者よりも JESS スコア 11 点以上の者の割合が高かった。「睡眠の質」の指標となる PSQI-J スコアは、男子に比べて女子が高

かった。また、女子は PSQI-J スコア 6 点未満の者よりも PSQI-J スコア 6 点以上の者の割合が高く、男子に比べて睡眠の質に問題を抱えている選手が多いことが明らかとなった。以上のことから、先行研究と同様、柔道選手においても睡眠に関する問題には性差があることが示唆された。

- 3) 男女ともに睡眠はアスリートにとって大切であると約 9 割の選手が答えていた。しかし、実際に何か参考にしているものや睡眠の質を高めるための行動をしていると答えた選手はほとんどいなかった。
- 4) 全体の約半数が大会に出場する際に減量を行っており、男子よりも女子のほうが減量を行っている割合が高かった。過度な減量を行う者は睡眠に問題を抱える傾向にあった。減量を行う者は、睡眠に関してより注意が必要であるといえる。

4. 結論

柔道選手は睡眠に関する問題を抱えている者が多く、それは減量している選手、また女子選手で特にその傾向が強いことが示唆された。

5. 主な参考文献

- 1) 花里尚子(2016) 女性アスリートの睡眠の質低下に及ぼす因子についての検討. 順天堂大学院スポーツ健康科学研究科. 修士論文.
- 2) 小田史郎 (2010) 大学生アスリートの睡眠状況について. 北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要. 創刊号 : 9-16.