

アスリートにおけるトレーニング期と試合期の睡眠状態の差異と 睡眠に関連する要因

– Ecological Momentary Assessment による検討 –

大崎友裕 (筑波大学)

1. 目的

アスリートは競技活動の中で、試合期と他の時期で異なる生活習慣をとりやすく、それが睡眠状態に影響を及ぼすと予想される。しかしながら、アスリートを対象とした睡眠研究の多くは、時期による生活の変化を無視したものであった。本研究では経験サンプリング法を用いて、睡眠に問題を抱える学生アスリートの特徴や、睡眠に関連した行動：睡眠関連行動の実態および、時期による差異を縦断的に明らかにすることを目的とした。

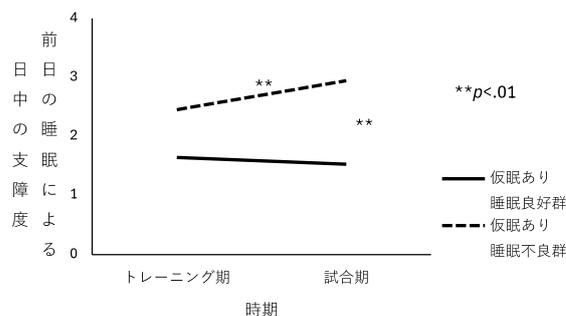
2. 研究方法

- 1) 調査時期：2024年7月–10月の期間に調査を実施した。
- 2) 対象者：スクリーニング調査として、学生アスリート 68 名を対象に、安全確保行動の多寡および不眠症状を中心に総合的に睡眠状態を評価した。そして、睡眠に問題があると判別された者（睡眠不良群）10 名（平均年齢 20.20 ± 1.55 歳）と、問題のない者（睡眠良好群）10 名（平均年齢 20.40 ± 1.84 歳）を対象に、本調査を行なった。本調査においては、研究対象者の出場する試合または重視する記録会 1 週間前を試合期、それ以外の時期をトレーニング期として、2 期間で毎日の睡眠記録を求めた。
- 3) 分析方法：一般化線形混合モデル及びマルチレベル相関分析を用い、睡眠群、時期（試合期・トレーニング期）、仮眠の有無で睡眠に関する各指標を比較した。

3. 結果と考察

本研究の結果、研究対象者の睡眠状態に関係な

く、時期の主効果が有意であり、トレーニング期から試合期への移行に伴って、睡眠効率の低下や消灯後の電子機器の使用量の増加が認められた ($ps < .05$)。さらに、睡眠不良群は前日の睡眠による日中の支障感が強く、仮眠をとることで対処を試みる、または仮眠が日中の支障感を上昇させることが示された ($ps < .05$)。その上、仮眠をとる睡眠不良群は、試合が近づくと日中の支障感が増加する ($p < .01$) ことが確認された (図 1)。仮眠は、長期的には不適切な睡眠習慣を構築し、不眠の原因の一つとなることが指摘されている (Morin, 1993)。そのため、アスリートを対象とした本研究においても、睡眠の問題を抱えている者が必要性を感じることによって仮眠をとっているが、結果として夜間の睡眠を害し、また日中の支障を導いてしまっていることが示唆された。



4. 結論

本研究の結果、アスリートの睡眠状態は試合期に悪化すること、仮眠や就寝前の電子機器の使用といったアスリートが行いがちな睡眠に関する安全確保行動が、1 日ごとの睡眠や日中の生活に悪影響を与える要因であることが示唆された。本研究の結果をもとに、睡眠に関する安全確保行動に焦点を当てた心理アプローチの実践が求められる。