

睡眠は、リカバリーの重要な手段の一つ

パスウェイ科学チーム | ハイパフォーマンススポーツセンター



トップアスリートの睡眠時間は長い？

イギリスの研究グループ(Leederら、2012)によると、トップアスリートの平均睡眠時間は、6時間55分±43分と一般成人と比べて変わらない、と言われていました。

日本人アスリートの平均睡眠時間も7時間前後だといことが分かっています。

睡眠延長によりパフォーマンスが向上する？

普段よりも睡眠時間を長くする「睡眠延長」によるパフォーマンスへの影響を調べた研究はまだ少ない状況です。しかし、アメリカの研究グループ(Mahら、2011)によると、普段の平均睡眠時間が7時間弱のバスケット競技を行う学生アスリートが3週間にわたって普段より2時間弱睡眠時間を延長すると、バスケットボールの競技パフォーマンス(フリースローやスリーポイントの成功率等)が上がることも分かっています。

昼寝は効果的か？

日中の眠気が気分やパフォーマンスに悪影響を与えることから、日中の昼寝(例:15~30分)をとることで、眠気を抑えて覚醒の度合いやスプリント能力等のパフォーマンスが向上することも分かっています。しかし、昼寝時間とそのタイミングは、夜間の睡眠に悪影響を与えない程度でとることが望ましいと言われてしています。

良質な睡眠のための実践的提言

アスリートにとって睡眠は、眠気やパフォーマンスにも大きな影響を与える、リカバリーの重要な手段の一つです。特に、十分な夜間睡眠と短い仮眠(昼寝)の組み合わせが睡眠の量と質を確保するために重要です。

○やるべきこと

- ✓ 毎日、同時刻に就寝、起床する
- ✓ 「光」と「朝食」により、体内時計をリセットする
- ✓ 入眠のため(眠りにつくまで)のリラックス手法を習慣化させる(例:ソフトミュージックやストレッチング、寝室の暗さや温度を適温に設定する)
- ✓ 消灯から30分寝つけない時や就寝中に起きた場合は、起きてリラックス手法を使う
- ✓ 昼寝(パワーナップ15~30分)を効果的にとる

なぜ睡眠が重要か

必要な睡眠の量は人それぞれですが、一般成人の睡眠時間は7~9時間、子ども(14~17歳)の睡眠時間は8~10時間が求められていると一般的に言われています。睡眠全体の75%を占めるノンレム睡眠は、主に筋肉や骨の成長と修復に、睡眠全体の25%を占めるレム睡眠は主に神経機能に働き、記憶の定着や運動スキルの獲得に影響を与えます。アスリートにとっても睡眠は、コンディショニングの中でもトレーニングや競技大会への準備やリカバリー(疲労回復)手段として必要不可欠な生活習慣です。

トップアスリートの睡眠の質は？

主要な競技大会前にトップアスリートの睡眠の質が低下する傾向が見られます。その原因として大会のことを考えて緊張したり、普段と違う環境や騒音等に悩まされること等が考えられます。睡眠不足によるパフォーマンスの影響については、まだ分かっていないことも多いですが、睡眠不足が一部のパフォーマンスに悪影響を与える十分な証拠はあるように思われます。



×やめるべきこと

- ✓ コーヒーやお茶などのカフェイン:個人差があるが、その効果が8時間持続することもある
- ✓ アルコール:入眠を早めるが、睡眠の後半ステージに悪影響を与える
- ✓ 暴飲暴食:食べ過ぎ、飲み過ぎ
- ✓ 就寝前のPCやスマホなどによるブルーライト

最高のパフォーマンスが発揮できるよう、良質な睡眠をとる生活習慣を身につけましょう！