



## Physical conditioning Column

### 睡眠と競技パフォーマンス

試合前日に興奮して、なかなか眠れないなどの経験がある方は多いのではないのでしょうか、睡眠は競技パフォーマンスにどのような影響をあたえるのでしょうか？

睡眠には、脳の休息や身体の修復などの役割があります(ノンレム睡眠期)。また脳の活動が活発なレム睡眠期は、記憶の整理に関連していると考えられています。物事を暗記するときは寝る前がよいといわれ、睡眠が記憶を促進させるという作用があることがわかっています。その中にはスポーツ技能の習得も含まれ、スポーツのテクニックも睡眠によって、より安定して上手にできる事が知られています。このように睡眠は脳神経系の能力発揮にとっても大切な事がわかります。では睡眠時間の長さ(短縮・延長)は運動能力に影響するのでしょうか

睡眠時間の短縮は、筋力や持久力など多くの運動能力にはあまり影響ないという研究報告が多いようです。しかしながら反応時間や認知能力などの、脳神経系の能力の低下には比較的はっきりとした影響があるようです。

睡眠時間の短縮によるスポーツパフォーマンスの低下は非常にわずかで、睡眠不足について過剰に心配することのほうが問題と考えられます。

大学の男子バスケットボール選手に、10時間寝るように指示して、睡眠時間を延長(平均睡眠時間を6時間40分から8時間27分に延長)させ前後の運動能力を比較した研究では(Mah CDら,2011)運動能力(コートを1往復半走、フリースローの成功率、スリーポイントシュートの成功率)が向上したという報告があります。この研究チームは以前にも水泳、テニスなどの選手を対象に研究を実施しており、同様の結果を報告しています。

当たり前ですが、睡眠時間を長くすることで、運動能力があがるとは言い切れませんが、少なくともアスリートにとって睡眠というものは、質・量ともにとって重要なものであることは間違いなさそうですね！睡眠はその時になっても中々調整しにくいものです、普段から睡眠の質を意識した過ごし方を身につけて置くことも大切かもしれませんね！

しかし写真の彼の影響か、どうも良く寝る子は運動音痴なイメージがあるのは私だけでしょうか??(笑)



寝る子(選手)は育つ(向上する)??