

# アスリートと睡眠

アスリートのためのトータルコンディショニングガイドライン 第4章 2 280～293ページ

## 提言

- 睡眠と覚醒は拮抗する神経活動の結果であり、24時間周期の体内時計や睡眠物質・覚醒物質の影響を受けるため、睡眠の状態が日中の覚醒に、日中の覚醒の状況が夜間の睡眠に影響をおよぼす。睡眠の改善を図りたいときは、夜の習慣を見直すことに加え、24時間周期の過ごし方を1週間区切りで見直すとよいだろう。最もよいのは、練習と睡眠の両方を考慮して1日のスケジュールが立てられていて、十分な就床時間が確保され、練習日とオフの日で睡眠スケジュールの変動があまりなく、日中の眠気が少ない状態で、よく練習できることである。

## 課題 アスリートの睡眠に関する課題

- ①平日の睡眠不足。
- ②起床時刻の変動が大きい。
- ③試合のための早起きが、起床時刻の変動・睡眠不足を増幅することがある。
- ④起床時刻の大きな変動が身体の24時間のリズムおよび睡眠の質に影響をおよぼす。
- ⑤昼間に眠気の強いアスリートが多い。

## 実践方法 ふだんの睡眠をよくするためのTips（ヒント）

- 睡眠不足があるかは休日の朝寝坊をチェック  
(休日の朝、アラームを使わなくても、平日とそれほど変わらない時間に、二度寝できないほどすっきり目覚めたなら、平日の睡眠は足りていると判断してよい)
- 仮眠は15時前に切り上げる。
- 夜に強い光を浴びない。
- 眠る前の刺激を避け、自分なりのリラックス法を。
- 眠る直前の電子機器の利用を控える。
- 寝室は真っ暗に。
- 休日もおおよそ同じ時刻に起床する。
- 朝食を毎日摂る。
- 朝・午前中に光を浴びる。
- 深部温の低下を妨げない環境づくり（室温16℃（冬）～26℃（夏）、湿度50～60%が眠りやすい）。

## 実践方法 早朝・夜間の試合や海外遠征に向けての生体リズムのシフト

- パフォーマンスと深部温は密接に関係している。
- 深部温が高いときによりパフォーマンスが生まれやすく、深部温が低いときは生まれにくい。
- 深部温が最も低い時間の2～3時間後に強い光を浴びると深部温のリズムは前進する。
- 深部温の最も低い時間より前に強い光を浴びると深部温のリズムは後退する。
- 就寝・起床時刻を前進・後退させると、深部温のリズムはシフトする。
- 光を浴びること、就寝・起床時刻のシフトをそれぞれ単独に行うよりも、組み合わせるほうが、相乗効果で、深部温のリズムのシフトが大きくなる。