早稲田大学スポーツ科学学術院スポーツ科学研究センター　主催

第197回スポーツサイエンス研究会

日時　2019年4月19日（金）　18:00より

場所　早稲田大学 東伏見キャンパス 79号館　201講義室

演題

睡眠負債とアスリートのパフォーマンス

西野 精治　先生

（スタンフォード大学医学部精神科／睡眠・生体リズム研究所）

近年、睡眠・生体リズムが日中のパフォーマンスに与える影響が注目されている。アスリートも例外ではなく、睡眠の質と量の充実が、モチベーション、集中力、状況判断能力の向上、緊張や疲労を軽減させ、運動パフォーマンス全体の向上をはかり、好成績につながることが注目されている。近年、アスリート、とりわけトップアスリートの睡眠時間が同年代のノンアスリートに比較して短く、睡眠効率の低下などの睡眠の質の低下も報告されている。アスリートは日々の高い運動量に応じて、疲労回復に必要な充分な睡眠時間が必要であると考えると、彼らの多くが睡眠負債を抱えている可能性がある。さらに、慢性的な睡眠負債は、睡眠不足感を自覚する事が少ないと報告されているので、睡眠不足を自覚しないで、競技に臨んでいる可能性もある。睡眠負債は怪我にも結びつき、リハビリ時の回復の遅れにもつながる可能性がある。睡眠の質と量の充実には、睡眠・生体リズムの生理の理解が必須で、今回、睡眠・生体リズムの基礎とアスリートのパフォーマンスについて、最新の知見も交えて、考察を加えたい。

早稲田大学 スポーツ科学学術院
Faculty of Sport Sciences, Waseda University

世話人：正木宏明・枝伸彦・工藤龍太
早稲田大学　スポーツ科学学術院
E-mail: nob-eda@aoni.waseda.jp