

# 第125回スポーツサイエンス研究会

グローバルCOEプログラム「アクティブ・ライフを創出するスポーツ科学」

日時 2013年6月20日(木) 17:30より

場所 早稲田大学 所沢キャンパス 100号館5F 第一会議室

**演題** 睡眠中の時間認知機能 -これまでの研究とスポーツ科学への応用-

有竹 清夏先生  
(早稲田大学スポーツ科学学術院 助教)

次の日が旅行や試験などで、「明日は〇時に起きなければならない」。そのような時、予め起床する時刻を決めて、目覚まし時計をセットし、床につくことはよくある。ところが翌朝、時計のアラームが鳴る少し前に自然と目を覚ましてしまったという経験はないだろうか。人によっては、これを日常的に行い、予め決めた時刻に目覚まし時計なしに起床できる人がいる。このような現象は「自己覚醒」といわれ、ヒトの睡眠中に時間認知機能がはたらいっているためと考えられている。

これまで時間認知機能については、覚醒中に限定した研究が数多く行われ、内分泌系、活動量、生体リズムとの関係についても検討されてきた。最近では画像研究が行われ、覚醒中の時間認知機能の神経学的基盤が解明されつつある。一方、睡眠中の時間認知機能については、朝の予定起床時刻に向けACTH(副腎皮質刺激ホルモン)が上昇することが報告され、睡眠中の時間認知機能への関心がさらに高まったが、時間認知機能と睡眠の深さ、量や質との関連やその脳内メカニズムについては明らかにされていなかった。

本研究会では、自己覚醒に代表される睡眠中の時間認知機能のこれまでの研究と我々の研究で得られた知見、最近の動向について概説し、スポーツ科学分野への取り組みについても紹介したい。



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・紙上敬太  
早稲田大学 スポーツ科学学術院  
E-mail: k-kamijo@aoni.waseda.jp