令和４年度　日本大学スポーツ科学部　個人研究費　研究実績報告書

所属： スポーツ科学部　競技スポーツ学科
資格： 教授
氏名： 小松　泰喜

研究課題名	学生アスリートの睡眠の実態調査と脳波計による睡眠構造の変化-入眠潜時とレム睡眠（N3）を中心とした検討-
研究目的及び研究概要	日々の睡眠‐覚醒リズムの不規則化は、学生アスリートのパフォーマンスの低下や気分変調をきたす。睡眠時間の長短や睡眠の障害、体内に存在する「時計（体内時計）」が刻む約24時間のリズム（概日リズム）の変調は、競技スポーツのパフォーマンスに一定の影響を及ぼすことが判明している。本研究課題では競技スポーツによる競技力向上と睡眠との関係について、以下のことを明らかにすることを目的とする。 具体的には、学生アスリートを対象に、 ①睡眠時間、それを含む睡眠習慣とアスリートの生活習慣や心身の自覚症状との関連の実態調査、②アスリートの日々の睡眠時間、睡眠時間帯、概日リズム等の心身の自覚症状の詳細な実態やダイナミクスの解明、③頭部外傷を伴う競技スポーツにおいて、脳と心の健康保持増進の観点から最適な睡眠構造を明らかにし、それにより、より最適なコンディショニングの方法を探求することを目的としている。また、頭部外傷などケガ・故障による日常の明暗周期が睡眠構造にどのように影響するかについても、元々の明暗周期に再度同調するための指針を広める。
研究実績の概要 研究の進捗状況・得られた成果・今後の課題・研究実績等	対象は、本研究に参加の同意が得られた日本大学スポーツ科学部競技スポーツ学科に所属する学生である。特に、アスリートコースに所属し競技スポーツを中心に２０～３０名程度を対象とする。 プロトコルとして、ベースライン調査、実態調査対象者選定、日常生活実態調査、追跡調査から構成される。日常生活実態調査（日常生活時の睡眠‐覚醒パターン、身体活動、眠気、気分、心電図、体温）を記録する。中でも質問紙調査（ピッツバーグ睡眠質問票日本語版PSQI（Pittsburg Sleep Quality Index)、アテネ不眠症尺度AIS（Athens Insomnia Scale）、気分や感情の状態についてはPOMS（Profile of Mood States)またはアスリート向けのBRUMS(Brums Mood Scale)を採用した。すでに本学倫理審査委員会にて本研究課題は承認されている。現在、解析データの見直しとそれに伴う解析結果について再度検討をしている状況である。