

睡眠の重要性

(公財)日本バスケットボール協会
男子代表専任アスレティックトレーナー 一柳 武男 DPT, ATC



JBASP
日本バスケットボール協会
スポーツパフォーマンス部会



睡眠の重要性: 内容

- トレーニングや試合による睡眠への影響
- 睡眠とパフォーマンス
- ユース世代のアスリートにおける睡眠と怪我
- 良い睡眠のために

2.



トレーニングや試合による睡眠への影響

- 4066の論文から、信ぴょう性と一定の基準をクリアした54の研究についてのまとめ
 - 被験者の平均年齢が15歳以上のもの
 - トップアスリート
 - 睡眠時間
 - 睡眠効率 (SE: Sleep Efficiency)
 - (例) 睡眠時間 = 9時間、ベッドor布団にいた時間 = 10時間、SE = 90

3.

Roberts SSH, et al. *Br J Sports Med* 2019;53:513-522



トレーニングや試合による睡眠への影響

#1

- アスリートは、トレーニング期間中 (特にトレーニング負荷が大きくなった時)に推奨されている睡眠時間や睡眠効率の良い眠りをとれていない。

4.

#2

- 睡眠時間や睡眠効率は、試合後の夜に減少する。

5.

日常にあてはめると...

- 強化合宿など、試合や大会に向けて強度が上がる時
- 週末に連戦があるような場合 (例: 土曜日の夜)
- 朝練の有無、移動のスケジュール

7.

#3

- 早朝練習、トレーニング負荷の増加、低酸素の状態、早朝や深夜での移動/フライト、時差ボケは、全て睡眠時間や睡眠効率に悪影響をもたらす。

6.

- スタンフォード大学男子バスケットボール部での実験

– 選手10名、40日間、毎晩10時間以上の睡眠

- 日中の眠気、疲労/鬱/怒りといったネガティブな感情は著しく減少
- スプリント (コート1.5往復)
- フリースロー成功数 (10本中)
- スリーポイント成功数 (15本中)

8.

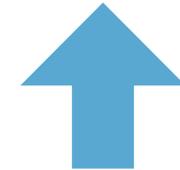
パフォーマンスの比較

- スプリント (コート1.5往復): 16.2秒 → 15.5秒
- フリースロー成功数 (10本中): 7.9本 → 8.8本 (↑9.0%)
- スリーポイント成功数 (15本中): 10.2本 → 11.6本 (↑9.2%)

9.

- アメリカスポーツ医学会 (ACSM, 2017)

- 反応速度
- 動きの正確性
- 持久系のパフォーマンス



10.

Watson AW. Current Sports Medicine Reports: 11/12 2017 - Volume 16 - Issue 6 - p 413-418

#1 : 360名対象 (平均13.8歳)

- 睡眠時間が6時間を下回る場合

→ 疲労関連の怪我が増加

11. Luke et al. (2011)

Fox et al. Sports Med 2019

#2 : 112名対象 (平均15歳)

- 通常の睡眠時間が8時間を下回る場合

→ 受傷リスクは110%(2倍以上) 増加

12. Milewski et al. (2011)

Fox et al. Sports Med 2019

#3 : 340名対象 (平均17歳)

- 最低8時間の睡眠時間が確保されていた場合

→ 受傷リスクは61%低下

13. Rosen et al. (2017)

Fox et al. *Sports Med* 2019

#4 : 496名対象 (平均17歳)

- 睡眠時間の減少は、怪我のリスク因子
(受傷直前と、それ以前の4週間の睡眠を比較した際)

14. Van Rosen et al. (2017)

Fox et al. *Sports Med* 2019

1. 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
2. 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法
3. 眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわり過ぎない
4. 同じ時刻に毎日起床
5. 光の利用で良い睡眠
6. 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣

15.

厚生労働省“睡眠障害の対応と治療ガイドライン”

7. 昼寝をするなら、15時前の20~30分
8. 眠りが浅い時は、むしろ積極的に遅寝・早起きに
9. 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感は要注意
10. 十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に
11. 睡眠薬代替りの寝酒は不眠のもと
12. 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

16.

厚生労働省“睡眠障害の対応と治療ガイドライン”

- 寝室環境
 - 光：遮光カーテン/雨戸
 - 音：できるだけ静かな環境が理想 (就寝前に音楽)
 - 香り：ラベンダー、カモミール等
 - 温度：夏 約25-26°C、 冬 約22-23°C
 - 湿度：50 – 60 %

* 自分がリラックスしているかどうか

17.

日本睡眠化学研究所 西川

- トレーニングや試合による睡眠への影響
- 睡眠とパフォーマンス
- ユース世代のアスリートにおける睡眠と怪我
- 良い睡眠のために

18.