

女子バスケットボール部員における朝型-夜型と気分の関係

A study on the relationship between morningness and eveningness scale and a mood

1K04A265-2

渡部 春奈

指導教員

主査 内田直先生

副査 倉石平先生

目的

近年、ライフスタイルと健康に関した情報に強い関心が寄せられている。「生活習慣病」の高い認知度は食事・休養・運動・タバコ・酒などの生活習慣との深い関係性を示唆している。最近では精神的健康のためにストレスマネジメントや産業カウンセリングの需要が高まりつつある。今、こうした現代疾病を防ぐべく、ライフスタイル特に朝型生活が重要視されているが、なぜ健康を求めて朝型生活に努めるのだろうか。

そこで今回、ライフスタイルと心身の健康の関連性を明確にし、朝型生活が生活習慣病や気分障害に有益であるかという問いに答えを出そうと考えた。さらに、朝型-夜型を基本とするライフスタイルが気分との関連性をもつのなら、スポーツの分野においても何らかの影響を及ぼすのではないかと考え、これについても調査することにした。これはスポーツ分野でよいパフォーマンスを発揮するためには、スキルと同様に心身のコンディショニングがとても大切になるためである。

本研究では、ライフスタイル要因として朝型-夜型の調査を行い、また健康要因として抑うつ度の調査を行った。抑うつ度を用いた理由として、以前私自身が抑うつ症状を経験しており、当時のライフスタイルが夜型であったためである。この経験もふまえて、朝型であるほど抑うつ傾向が低く、すなわち精神的健康に近いという仮説を立てた。そして、朝型生活であればあるほど、スポーツパフォーマンスがよい、すなわちチームの成績が良いという仮説も検証することにした。

方法

東京都内の大学6つのバスケットボール女子部員を対象に、質問紙調査票を作成して研究を行った。対象は試合に参加した6つの大学バスケットボール女子部全 81 名であった。質問紙調査票には、ライフスタイルを判定するための朝型-夜型質問票と、抑うつ傾向を主観的に測定する SDS 尺度、抑うつ尺度を疫学的観点からも自己測定する CES-D 尺度を用いた。ほかに、居住環境、アルバイト、チームの成績を問う項目を追加した。調査実施日はリーグ戦期間中に設定し、細かな時間やタイミングについては、試合間近

のため各自に委ねた。回収されたデータは統計学的に処理された。

結果

全対象の朝型-夜型度(以下 MEQ)得点は 46.65 点で、「明らかな朝型」0 人、「朝型」5 人、「中間型」54 人、「夜型」21 人、「明らかな夜型」1 人であった。研究を進めるにあたっては、朝型群、中間型群、夜型群の 3 グループに分別した。各群の SDS 平均値を比較したところ、朝型群 42.4、中間型群 39.74、夜型群 43.68 でそれぞれに有意な差であった。最も低い SDS 値は中間型群であったため、1 つめの仮説、朝型ほど健康であるという考えは支持されなかった。各群の CES-D 平均値を比較すると、朝型群 23.8、中間型群 16.98、夜型群 20.55 であり、有意な差であることが示された。朝型群の CES-D 値が一番高く、次いで夜型群の値が高かった。こちらも、朝型ほど健康であるという仮説にそぐわなかった。大会成績と各大学別の MEQ 平均値を比べたところ、1 位チーム 50.39、2 位チーム 47.86、3 位チーム 47.19、4 位チーム 44.64、5 位チーム 40.75、6 位チーム 43.78 であった。1 位から 5 位にかけては成績の良いチームほど MEQ 値が高く、朝型のチームほど成績が良いという仮説は支持された。

考察

朝型のライフスタイルほど SDS と CES-D にみる心理的健康が強いという仮説は、どの比較からも支持されなかった。逆に、SDS と CES-D 両方において、中間型群の値が一番低かったことから、朝型や夜型に偏らないライフスタイルが、健康とくに抑うつ傾向にみる心理的健康にとって有益であると考えられる。また、MEQ と試合成績の比較から、夜型よりも朝型のライフスタイルのほうがパフォーマンスの質は高くなるといえる。この結果はスポーツ現場や社会でのパフォーマンス向上のために、活用できるだろう。ライフスタイルとパフォーマンスの間にある関連性の詳細については、本研究では扱えなかったが、明確にされたならば、世間への情報発信の内容がかわってゆくのではないだろうか。