高校生の睡眠・気分・体力の実態調査

A study on the sleep, mood state and fitness of high school students

1K06A097

指導教員 主査 内田直先生

小森麻里奈

副査 彼末一之先生

<序論>

人間には様々な欲求があり、今回注目する睡眠に関して睡眠欲があるが、それは私たちが生きていくための基本的で最も重要な欲求の一つである。人間にとって欠かすことの出来ない睡眠であるが、スポーツ選手にとってはさらに重要なものである。そこで今回は北海道のある高校のバドミントン部所属の学生を対象に、睡眠に対する意識、気分調査、体力測定を行うことによって、高校生アスリートの実態の把握を試みた。

<方法>

高校 1,2 年生 20 名を対象に、アスリート睡眠調査、POMS、運動適性テストを行った。アスリート睡眠調査は、ピッツバーグ睡眠質問票、エプワース眠気尺度、一般精神健康調査 28 項目、朝型 - 夜型尺度の 4 つのセクションからなる。POMS は、日本版 POMS を実施した。運動適性テストは、立幅跳び、上体起こし、腕立伏臥腕屈伸、時間往復走、5 分間走の 5 つの種目で測定した。

<結果>

ピッツバーグ睡眠質問票から、全体の平均睡眠時間は 6 時間 57 分であった。エプワース眠気尺度は、全体の平均値が 8.15 (SD=2.15) であった。一般精神健康調査では、「元気がなく、疲れを感じたことがあったか」という質問に対して、全体の 90% が「あった」または「たびたびあった」と回答した。次に、「いつもより日常生活を

楽しく送ることが出来たか」という質問に対して、全員が「たびたびあった」または「あった」と回答した。また、うつ傾向 7 項目ではネガティブな回答の一項目あたりの平均人数が男子 1.43 人、女子 3.14 人となった。生活リズムでは、明らかな朝型が 0 人 (0%)、ほぼ朝型が 2 人 (10%)、中間型が 17 人 (85%)、ほぼ夜型が 1 人 (5%)、明らかな夜型が 0 人 (0%) であった。POMS は男女別にみると、緊張 - 不安 (T - A)、抑うつ - 落ち込み (D)、怒り - 敵意 (A - H)、混乱 (C) の項目において女子の方が平均値は高く、活気 (V)、疲労 (F) において男子の方が平均値は高かった。運動適正テストの平均得点は、立幅とび 4.8、上体起こし 7.05、腕立伏臥腕屈伸 3.20、時間往復走 3.20、5 分間走 3.15 であった。

<考察>

対象者の平均睡眠時間は同じ年代の全国平均と比べると短く、これは部活動によって学習時間が削られるため学習時間の確保に睡眠時間が削られるからではないかと推測される。また、エプワース眠気尺度では全国平均 5.18 を大きく上回ったが、これは部活動による過度の疲労によって夜間の睡眠だけでは十分に回復出来ず、昼間にも眠気を感じてしまうことが原因であると考えられる。健康状態に関して男女共通で言えるのは疲れを感じている者が多いということ、これは昼間の眠気についての調査と見解が一致する。しかし同時に、全員が日々の生活が楽しいと答えており、疲弊があるとはいえ現在の生活に不満は抱いていないことを示している。

男女で大きく差が出たのは抑うつに関する質問で、女子の方が抑うつ傾向が強い結果になった。一般にうつ病は女性に多いが、同様の傾向であった。POMS についても男女の差から同様の傾向が見られた。体力測定の平均値は上体起こしを除いて各種目かなり低い値を示しており、競技力向上のためにも今後十分な改善が求められる結果となった。