

睡眠時間とスポーツに対するモチベーションの関係
The relation between the sleeping time and the motivation to sports

1K07A145-0 手塚 彰

指導教員 主査 内田 直 先生 副査 正木 宏明 先生

【緒言】

私が睡眠時間とスポーツに対するモチベーションの関係について研究しようと思ったのは、大学生活の活動の多くを占めていたラクロス部での経験によるものである。ラクロス部で、睡眠時間の重要性和、モチベーションの重要性に気付かされたので、これらに何か関係性はないかと思い、本研究に至った。

【目的】

部員たちは、コンディション調整に、食事管理、体調管理、ストレッチ、マッサージ、アイシングなどの筋肉の管理などを重点的に行っているが、睡眠時間の管理についてはそれほど重きを置いているわけではない。睡眠時間がスポーツのパフォーマンスに影響することは知られているが、モチベーションとの関係についても本研究により明らかにし、部員たちのコンディション調整という面の睡眠時間の意識を向上させていきたいと考えている。

さらに、睡眠時間とモチベーションの関係について研究し、モチベーションが最高になる睡眠時間を部員たちに伝えることで、部員たちのプレーレベルの上達、チームレベルの向上に貢献し、関東二連覇に向けて最高のコンディションを整えてもらいたいと考えている。

【方法】

本研究は、関東の大学の一部リーグに所属するラクロス部員10名を対象に実験を実施した。期間については、9月8日～9月19日と10月29日～11月14日の二回に分けて、練習がある10日間の朝、起床してから、質問紙である DIPCA.3 (心理的競技能力診断検査)を実施した。また、各部員の睡眠時間と DIPCA.3 の各尺度についての得点は、Excel を用いて、データをまとめ、SPSS を用いて統計処理を行った。

【結果】

10 人を対象に本研究の実験を行ったが、8 人から10 日分のデータが取れ、1 人は9 日分のデータが得られた。1 人からアンケートを回収することはできなかった。

部員それぞれの数値睡眠時間は日によって違うものの、10 日間通しての平均睡眠時間は5.8 時間であり、SD=1.8、range 5.4～6.5 であった。

DIPCA.3 の部員全体の平均は、多くの尺度が12 から16 の間であり、協調性のみが16 を超えるという結果になった。

SPSS を用いて睡眠時間と DIPCA.3 の各尺度の相関を調べたところ、どの尺度にも $R=0.5$ 以上の値は見られず、睡眠時間との有意な相関は見られなかった。しかし、全体を通して見ると、睡眠時間以外の、DIPCA.3 の尺度同士で有意な相関 ($P<0.05$) が認められた。

この相関係数の表から、有意な相関がある中で、特に相関係数が高かった、「予測力」「判断力」と「決断力」「忍耐力」と「自己コントロール能力」「リラックス能力」の三つと、相関係数の低かった「予測力」「勝利意欲」と「自信」「睡眠時間」と「決断力」「協調性」の三つ、計十つの尺度を抽出し、散布図を作製した。

【考察】

ラクロスという競技特性を考えると、DIPCA.3 の各尺度の点数の結果の平均は多少納得がいくものであった。「闘争心」「忍耐力」「自己実現意欲」「勝利意欲」「集中力」の5つが14の値を超えているのは、ラクロスという競技に欠かせないものであるからといえる。ラクロスは、常にパス、キャッチの連続のスポーツであり、初心者はもちろん、トップレベルのプレーヤーでも、特にキャッチというものは集中していなければミスが起きてしまうことも多々ある。常に集中力を求められるので、「集中力」の尺度の点数が高いのは期待した結果であった。また、ラクロスはコンタクトスポーツであり、これらがなければ、満足のいくプレーは出せずに、気の抜けたプレーになってしまうだろう。さらに、対象となったラクロス部は、一部リーグの上位校であり、勝つことが義務付けられている。このような背景もあり、特に「勝利意欲」「闘争心」が高い点数となったのではないだろうか。

また、協調性が16を超えたのも納得がいくものであった。ラクロスは、ボールスポーツであり、チームスポーツである。チームで勝利という成果を追求する以上、「協調性」というものは、決して欠かせないものである。突出した個の力だけではチームスポーツは成り立つことは無く、個々の個性を合わせた相乗効果で高い実力を発揮するものである。

また、本研究の実験について多くの反省があった。私が今考えるこの被検者の選び方の改善策は、まず、部員全員に DIPCA.3 を普段の睡眠時間で、練習の日の朝実施してもらい、部員全員の質問紙をいったん回収する。そこで、すべての DIPCA.3 の採点を行い、特に点数が低いもの、または総合点数が低いものを10人ピックアップし、睡眠時間を多く取らせて、10日間 DIPCA.3 を実施することだと私は考える。