

ホッケー選手の試合期間中の睡眠状態と心理状態との関連性
The relationship between sleep state and psychological condition
during the game period in hockey prayers.

1K08A167-3 西村 明香

指導教員 主査 内田 直 先生 副査 太田 章 先生

I 【諸言】

Brand らによると、長期にわたって激しいトレーニングを行っている高校生サッカー選手の睡眠を調べ、彼らの睡眠が他の高校生に比べて良好であったこと、またサッカー選手の睡眠が平日と週末であまり変動せず、規則的な睡眠習慣が得られていることがわかった。そのため、アスリートにとって充実した睡眠が得られていることは重要であるといえる。また、心身の十分な回復には、十分な食事と心身の休養が重要な役割を果たしていると考えられることから、アスリートは自分のコンディション管理をするためにも睡眠の管理が必要である。そして、アスリートは競技に対する過度の緊張や、人間関係、体力、怪我などに対して様々な心の問題を抱えており、常に不安が付きまわっている。そのようなことから、練習や体力トレーニングだけではなく、勝つため、ベストなパフォーマンスを発揮するためにも「それぞれのアスリート（競技特性、性格など）に適した心の状態」をもつことが重要であるといえる。

II 【目的】

睡眠は私たちに人間にとって欠かせないものである。特にスポーツを全国や世界で戦うアスリートにとって、体力や栄養面だけではなく、睡眠も非常に重要である。また、長期にわたるスポーツ経験を通して、緊張や不安（心理的状态）により眠れなかった経験があった。このことから、私自身が所属する早稲田大学ホッケー部女子の選手における試合期間中の睡眠状態と心理状態との関連性を検討することを目的とした。

III 【方法】

早稲田大学ホッケー部女子 14 名を対象に行った。最初に MEQ(朝型夜型調査)と PSQI(ピッツバーグ睡眠質問票)を用いて睡眠の状態を調査し、同時に DIPCA. 3(心理的競技能力診断検査)を用いて心理的競技能力を調査した。その後 8 月 14 日から 28 日の毎朝

OSA 睡眠感調査票を用いて睡眠の調査をした。そして、24 日から 27 日に行われた東日本学生選手権で DIPS. B-1(試合前の心理的状态)と DIPS. D-2(試合中の心理的競技能力診断検査)を用いて心理状態を調査し、OSA の各因子 I から V による睡眠状態と心理的状态の関連性を検討した。

IV 【結果】

MEQ より朝型 1 名、ほぼ朝型 11 名、中間型が 2 名で朝型傾向が強かった。PSQI は 5 点未満が 1 名、5 点以上が 13 名だった。OSA の因子別に示した平均値の経日的変化において因子別 IV (疲労回復)は評価基準の 50 を下回った。また、因子 V (睡眠時間)は安定しておらず、合宿中は安定していたが、それぞれの生活に戻るとバラつきがみられた。OSA の各因子と心理的状态との関連性は、準決勝の日の因子 I (起床時睡眠)と DIPS-B. 1(試合間の心意的状態)及び備決勝の日の因子 V (睡眠時間)と DIPS. B-1(試合前の心理的状态)との有意な相関関係がみられた。

V 【考察】

OSA 各因子の経日的変化より、疲労回復はできておらず、睡眠時間は日によってバラつきが見られた。これは、合宿中は行動が一緒なため、ほぼ全員が睡眠を十分に確保していたが、その他の期間は、個々の生活日において夜間のアルバイトや学校の課題などによって環境の差異が生じたことが主な原因と推測され、睡眠状態の悪さが目立ったと考えられた。試合期で、起床時眠気がより少なく、思案時間が長いほど、試合前の心理的状态が良いという有意な関連性が見られたことから、安定した気持ちで試合に臨むために、試合前の睡眠状態が重要であることが考えられた。これらのことから、試合前の睡眠状態を改善し、毎日の生活の中で 24 時間の時間配分を考え、生活リズムの改善を図り、睡眠のとり方や競技に対する姿勢を見直していかなければならない。