

睡眠の質と心理的競技能力の関係 The relationship between quality of sleep and psychological-competitive ability

1K09B181-4

本多俊介

指導教員 主査 内田直 先生

副査 堀野博幸 先生

【目的】

本研究の目的は大きく二つある。一つ目に、睡眠の質と心理的競技能力の関係を明らかにすることで、早稲田大学体育会ラクロス部男子の競技能力向上につなげることである。ラクロス部は毎朝7時から活動しており、アルバイトをしている部員も多く、十分な睡眠時間をとることが困難な状況にある。そのため、睡眠の質というものが非常に重要になってくる。また、大舞台の試合でベストパフォーマンスを発揮するためには、技術・体力的側面の競技能力だけでなく、心理的な側面である心理的競技能力も重要である。睡眠の質が、いかに心理的競技能力に影響を与えるのか調査し、ラクロス部の部員に睡眠への意識を高めてもらう。結果、心理的競技能力だけでなく、実際の競技成績も向上させ、日本一という目標達成に貢献したい。二つ目に、ラクロス部の部員の実力を判断する一つの基準にすることである。ラクロスはフィールドスポーツであり、選手の実力をデータで表すことが難しい。本研究で得られたデータをA,Bチーム間で比較することで、実際の競技レベルとの関係を研究し、心理的競技能力を新たな判断基準として設けていきたい。

【方法】

早稲田大学体育会ラクロス部男子の部員、Aチーム26名、Bチーム29名の計55名を対象に、2つのアンケートを実施した。睡眠の質を調査するため、ピッツバーグ睡眠質問票(PSQI)を2012年9月28日に実施。心理的競技能力を調査するため、心理的競技能力診断検査(DIPCA.3)を2012年9月26日に実施した。それぞれのアンケートにより得られたデータに、SPSSを用いて統計処理を行う。t検定を用いてA,Bチーム間で比較、分散分析を用いて学年間で比較する。さらに、ピッツバーグ睡眠質問票(PSQI)と心理的競技能力診断検査(DIPCA.3)の結果に相関係数をかけ、睡眠の質と心理的競技能力の関係について研究する。

【結果】

PSQIの各項目のラクロス部(n=55)の平均をだしたところ、睡眠時間は5.71時間、総合得点は5.67となった。A,Bチーム間、学年間(2,3,4年)で比較したところ、全11項目全てで有意差はみられなかった。続いて、DIPCA.3のラクロス部の平均をだしたところ、闘争心、自己実現意欲、協調性が16点を超える高い数値になった。A,Bチーム間で比較したところ、リラックス能力の平均点に有意差がみられた。Aチーム14.38点、Bチーム12.24点であり、Aチームの方が2.14点高い。有意確率は0.03であった。学年間

(2,3,4年)で比較したところ、総合得点、忍耐力、競技意欲、自信、自信まとめ、判断力の尺度において有意差がみられた。いずれも、4年生、3年生、2年生の順で得点は高くなっていた。PSQIとDIPCA.3の相関係数を求めたところ、相関係数は-.484、有意確率は.000となり、図1のようなグラフに表すことができた。

【考察】

本研究において、PSQIの総合得点5.5点以上は睡眠の質が悪いと判断するため、ラクロス部の睡眠の質は悪い。やはり睡眠時間が短いことで加点され、総合得点も高くなっている。睡眠効率が101.5%となっており、ラクロス部の部員は昼寝をすることによって睡眠時間を補っているといえる。DIPCA.3各尺度のラクロス部平均点で、闘争心、自己実現意欲、協調性が16点を超える高い数値になっているのは、ラクロスというスポーツが、激しい身体接触のあるスポーツであり、なおかつチームスポーツという競技特性が理由であろう。また、ラクロスはマイナースポーツであり、ラクロス部の部員は大学からラクロスを始める人がほとんどである。そのため、努力次第では日本代表にもなれる可能性が高く、このような環境のため、自己実現意欲が高くなったのだろう。また、学年が上がるにつれて得点も高くなっているのは、上記のようにラクロスの学年=ラクロス経験年数となっているため、下級生はラクロスへの不安や疑問を多く持っている。その不安や疑問が心理的競技能力の差にも影響しているのだろう。本研究の最大のテーマである、睡眠の質と心理的競技能力の関係について、図1のグラフのような関係を導き出すことが出来た。PSQIの得点が低い値を示すとき、DIPCA.3の得点は高い値を示している。PSQIの得点は、低いほど睡眠の質は高くなることから、睡眠の質が良いほど、心理的競技能力も高くなるということがわかった。本研究の結果から、睡眠への意識を高め、睡眠の質を高める努力をすることで、心理的競技能力を高め、最終的には競技能力の向上にもつながるのではないだろうか。

図1 PSQI総合得点とDIPCA.3の総合得点の相関関係

