

研究・活動報告 論文・学会発表など

佐藤 雅幸 (経済学部教授)

キーワード: 運動習慣 睡眠 朝型-夜型スコア YIPS ジストニア

著者は、平成28年度専修大学長期国内研究制度(平成29年3月31日~平成30年3月30日)によって、調査・研究活動を行った。主な研究テーマは、継続調査中の「睡眠とパフォーマンスに関する研究」および「スポーツにおけるYIPSとジストニアの関係について JSPS 科研費25350780(基盤研究C)」であった。

<研究報告1>

研究テーマ:「本学学生および学生アスリートの睡眠に関する研究」

研究者:佐藤雅幸(経済学部) 角田真紀子(経済学部)

キーワード: 睡眠、学生・学生アスリート、ピッツバーグ睡眠質問票、夜型-朝型スコア

1.はじめに

平成26年3月厚生労働省健康局より、「健康づくりのための睡眠指針2014」が発表され、良い睡眠を得るための12箇条が示され、睡眠分野における健康づくりの基礎的な取り組みとして、平成15年3月に「健康づくりのための睡眠指針~快適な睡眠のための7箇条~」を策定した。粥川(2)らによれば、若者達(16~22歳)の不規則な生活習慣(夜型化)は、睡眠障害の引き金になっていることが報告されており、日本大学医学部が2006年の「不眠症や睡眠不足を原因とした作業効率低下による経済的損失」を試算したところ、年間約3兆5000億円にも上ると述べている。近年、わが国ではインターネットの発達により、活動が24時間化し、学生達の生活時間やライフスタイルに大きな影響を及ぼしている。本学学生の多くは、親元での規則正しい生活から、アパートや下宿での一人暮らしの生活に移行するが、その結果、生活が夜型化へと移行し、睡眠不足が原因と思われる講義に対する意欲や集中力の低下を訴える学生が多数いるように思われる。良好な睡眠を得ることは、心身ともに充実した生活を送るためにとても重要だと考える。

そこで本研究では、本学学生における睡眠の実態調査を実施し、不眠や睡眠障害が認め

られた学生に対して、スポーツ科学および臨床心理学的手法を用いた睡眠改善指導を実施することによって、生活と勉学における「活力」と「やる気」にどのような影響を及ぼすのかを検証することを目的とした。

2.調査・分析方法

<調査対象者>

調査対象は、本学学生297名であった。対象者に対して、本研究の目的および内容を説明をし、内容は個人情報十分に保護される事、データは匿名化し平均値で処理される事そして本研究の目的以外には使用しないことを説明した。参加の同意が得られた学生には、二種類のアンケートに回答してもらい回収した。

<睡眠調査>

調査用紙には、ピッツバーグ睡眠質問票

(PSQI)の日本語版を用いた。PSQIは睡眠とその質を評価するための質問票であり、分析はマニュアルに従い総合得点(PSQIG)を求めた。また就床時刻および起床時刻、全就床時間、総睡眠時間、入眠潜時、睡眠効率の値も求めた。また、「朝型-夜型」の分析には、日本語版朝型-夜型(Morningness-Eveningness)質問紙の質問表を用いて分析マニュアルに従い総合得点を求めた。

<統計処理>

統計は、IBM SPSS Statistics 22を使用し、対応なしのt検定を行った。また有意水準は5%として分析した。

3.結果

調査対象となった、279名のアンケート結果より、運動習慣のあり、なし、について分類

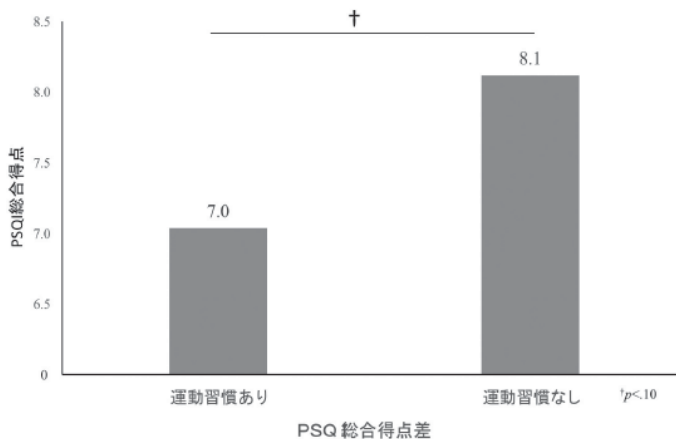


図1 運動習慣ありと運動習慣なしにおけるピッツバーグ睡眠(PSQI)得点

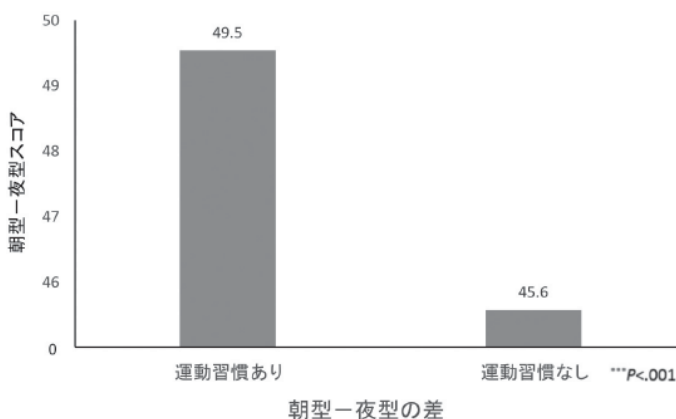


図2 運動習慣ありと運動習慣なしにおける朝型-夜スコア

した。その結果、運動習慣ありは137名、運動習慣なしが160名であった。

図1は、運動習慣ありと運動習慣なしにおけるピッツバーグ睡眠(PSQI)得点を示した。その結果、運動習慣がある群では、総合得点の平均値は7.0点、運動習慣のない群では、総合得点の平均値が8.1点であり、僅かに運動習慣ありの方が低い得点を示していた。その値について、t検定をした結果、両条件の差には僅かではあるが相違傾向が認められた($t(295) = 1.88, p < .10$)。しかし、「運動習慣あり」は「運動習慣なし」より、ピッツバーグ睡眠(PSQI)得点は低く、睡眠の質が良いという仮説は支持されず、本学学生においては、運動習慣がある群においても、睡眠の質は高くないということが明らかとなった。その要因としては、運動習慣のありの調査対象者の多くは、本学体育会所属学生であり、日常的に実施している高い強度のトレーニングが影響しているものと思われる。

<夜型-朝型>

図2は、運動習慣ありと運動習慣なしにおける、朝型-夜スコアを示した。

その結果、運動習慣ありでは49.5点、運動習慣なしでは45.6点であった。その値を対応の無いt検定をした結果、「運動習慣あり」は「運動習慣なし」より有意に高い得点を示した($t(295) = 3.94, p < .001$)。つまり、運動習慣のある群は朝型傾向になり、運動習慣のないグループは夜型傾向になっていることが明らかとなった。

4. まとめ

本研究では、本学学生における睡眠の実態に着目し、生活と勉学における「活力」と「やる気」にどのような影響を及ぼすのかを検証することを目的とした。

その結果、本学学生における、ピッツバーグ睡眠(PSQI)得点からみた睡眠状態は、運動習慣あり、なしの関わらず、睡眠の質は高くないということが明らかとなった。また、「朝型-

夜型スコア」に関しては、運動習慣のある群は朝型傾向になり、運動習慣のない群は夜型傾向になっていることが明らかとなった。

5. 今後の展望

本研究では、本学学生の睡眠の実態調査の報告であったが、既に、不眠や睡眠障害が認められた学生に対して、簡易睡眠計などを用いて睡眠時の生理学的測定などについても継続的に実施している。今後は、スポーツ科学および臨床心理学的手法などを用いた睡眠改善指導を実施することによって、睡眠の質がどのように改善されていくのかについて継続研究していく予定である。

6. 文献

- 1) 石原金由, 宮下彰夫, 犬上牧, 福田一彦, 山崎勝男, 宮田洋. (1986). 日本語版朝型-夜型(Morningness-Eveningness)質問紙による調査結果. 心理学研究. 57: p87-91.
- 2) 粥川裕平: 各種不眠と睡眠パターン. 病態生理, 14: 875881, 1995. 2) Edinger JD, Morey MC, Sullivan RJ, et al. : Aerobic fitness, acute exercise and sleep in older men. Sleep, 16(4): 351359, 1993.
- 3) 小田史郎: 大学生アスリートの睡眠状況について. 北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要, 創刊号: 916, 2010.
- 4) 土井由利子, 箕輪真澄, 内山真, 大川匡子: ピッツバーグ睡眠質問票日本語版の作成. 精神科治療学, 13: 75576, 1998.

付記: 本研究は、平成26年度専修大学学内研究助成および平成28年度専修大学長期国内研究員制度による研究成果の一部である。

<研究報告2>

1. 著作協力

- ①澤宮優著: イップス病魔を乗り越えたアスリートたち-突然アスリートを襲う心の病。彼らはどうやってイップスを乗り越えたのか? 角川書店 2018年1月26日
「スポーツにおけるYIPSとジストニアの関係について JSPS 科研費25350780 (基盤研究C)」関連

2. 海外調査(オーストラリア メルボルン)

- ①トップアスリート(テニス、ゴルフなど)におけるイップス対策に関する研究
 - ②トップアスリート(テニス、ゴルフ)における時差と睡眠の関係に関する研究
- 期間: 2018年1月18日から25日
場所: オーストラリア:メルボルンパーク(ロッドレーバーアリーナ、マーガレットコートアリーナ、ハイセンスアリーナ)、メルボルン・オリンピックパーク、ヴィクトリア大学

3. 学会参加

- ①日本スポーツ心理学会
開催期間: 2017年11月24日(金)、25日(土)、26日(日)・11月24日(金)
会場: 大阪商業大学(東大阪市御厨栄町4-1-10)
内容: スポーツメンタルトレーニング指導士資格委員会の講習会・研修会参加
日本スポーツ心理学会参加、マインドフルネスワークショップ参加
- ②日本テニス学会
開催期間: 2017年12月8日-10日
会場: 慶応大学日吉キャンパス
内容: 学会運営委員会参加、テニス学会運営

4. テニス専門誌執筆

- ①テニスマガジン「メンタルNOTEBOOK」



2018年全豪オープンテニス(オフィシャルメインスポンサー KIA:韓国)

