

若年競技者のコンディショニングに関する研究



【千葉キャンパス】健康医療スポーツ学部 医療スポーツ学科
トレーナー・スポーツコース 講師

齊藤 訓英 Saito Kunihide

URL : [帝京平成大学 教員業績紹介ページ](#)

キーワード : 子ども・コンディショニング・睡眠・スポーツ



研究の概要

睡眠はスポーツ選手にとって良質のパフォーマンスを発揮するための重要な要素であり、近年では睡眠と運動パフォーマンスについての研究報告が散見されるようになってきました。夜間睡眠に対して何らかの制限をした場合、筋力やパワー、スプリントタイム、反応時間、選択反応時間、心理的要因、競技特異的なスキルの実行能力等が低下するという報告が見られます。一方、睡眠時間を増加させることで、運動に関係する様々な指標が改善したという報告も見られます。子どもにおいて、夜間睡眠や昼間の仮眠が、睡眠障害、情動反応、記憶力、集中力、認知能力、学業成績などに深く関係するという報告があることから考えると、睡眠は子どもの運動パフォーマンスにも深く影響すると考えられます。しかしながら、子どもに対する昼間の短時間の仮眠とスポーツに関係する運動パフォーマンスとの関連性を研究した報告は管見の限り見当たりません。したがって、スポーツ活動に関わっている子どもに対しても昼間の短時間の仮眠の効果を明らかにすることができれば、午後の運動パフォーマンスの質の向上に応用できる可能性があります。

SDGs 目標 3：すべての人に健康と福祉を

SDGs 目標 4：質の高い教育をみんなに

夜間睡眠のスポーツに対する影響

夜間睡眠の不足 ➡ スポーツにかかわる多くの要因に対して**悪い**影響

夜間睡眠の十分な確保 ➡ スポーツにかかわる多くの要因に対して**良い**影響

子ども



短期的・長期的な観点から
子どもの競技力・コンディショニング
の質の向上に役立つ

子ども 教育者 指導者 保護者

有益な情報の提供が可能

実学へのつながり・産業界や自治体へのアピールポイント・協力可能事項・協力希望事項

アスレティックトレーニング関連用語解説集によると、「コンディショニング」とは「競技のレベルに関わらずアスリートやチームがベストパフォーマンスを発揮するために目標とするコンディションと現在のコンディションとの間の差をより望ましい状態に向けて最小化するための過程のこと」とされています。つまり、睡眠や休息の取り方、身体のケアやパフォーマンス向上のためのトレーニングもコンディショニングの一つです。睡眠はスポーツ選手にとって良質のパフォーマンスを発揮するための重要な要素であり、近年では睡眠と運動パフォーマンスについての研究報告が散見されるようになってきました。もし、子どもについても睡眠や短時間の仮眠が運動パフォーマンスに対してポジティブな影響を与えるなら、これらは長期的および短期的な観点から、子どもの競技力の向上やコンディショニングの質の向上に役立つことになります。すなわち、このことは「子ども」「教育者」「指導者」「保護者」に対して有益な情報の提供を可能にと言えます。

知的財産・論文・学術発表など（詳細は右上 QR コードの教員紹介からご確認ください）

【論文】「昼間の短時間の仮眠が小学生バスケットボール選手の運動パフォーマンスに与える影響」

【学会発表】・「新型コロナウイルス感染症の影響により中止されたスポーツ活動再開の実践報告」

・「アスレティックトレーナーによる消防官に対する体力測定の実践報告」