

(書式 2)

学会参加報告書

提出日 2018 年 7 月 20 日

学籍番号	16N0006	学系	健康科学・スポーツ医科学系
氏名	田邊 弘祐		
学会等名 (正式名称)	European College of Sport Science		
開催日程	2018 年 7 月 4 日 ~ 2018 年 7 月 7 日		
開催場所 (国・都市名)	アイルランド・ダブリン		
発表演題名	EFFECTS OF PROPHYLACTIC NAP ON PHYSICAL FITNESS/EXERCISE ABILITY AND EXECUTIVE FUNCTION IN HEALTHY TRAINED YOUNG MALES		
参加報告 ・項目別に具体的に記載する。	<p><学会の全体の印象></p> <p>ヨーロッパでの開催ということであったが、日本を含めたアジアからの参加者が多いように感じた。しかしながら、口頭発表では、積極的に発表を行っているアジア人は少ないように感じた。来年度は、口頭発表にチャレンジしていきたいと思う。</p> <p><自分の研究と関連した発表とその内容></p> <p>アスリートが十分なパフォーマンスを発揮するために、睡眠が重要であると多数報告されているが、現状では、アスリートの睡眠実態を報告しているものが多い。そのような現状を打破するための介入研究を推進していくことが急務の課題であると感じた。</p> <p>また、自分の研究内容が国際的にどのような位置づけにあるのかを改めて認識することができた。</p> <p><自身の発表への質問・コメント></p> <p>【発表に対する質問・コメント → それに対する返答】</p> <ul style="list-style-type: none">・仮眠中の睡眠は、なにで測定しているか？ → 脳波・日中の眠気は、なにで測定しているか？ → 質問紙(スタンフォード眠気尺度)・それぞれの仮眠群は、実際に寝ていたのか？また、30分の仮眠条件のように短い時間でも本当に寝るものなのか？ → 脳波測定をいするため、寝ていることは確認しており、短い仮眠条件(仮眠30分条件)においても全員が寝ていることを確認している。・現場では、選手に対してどのようにアドバイスしてあげればよいか？ → 90分間の仮眠が実行機能を向上させるために最も適切な時間であり、60分間仮眠は、寝ぼけの影響が強くなり表れてしまう可能性があるため、むしろ30分間の仮眠をとった方がよい。また、ウエイトリフティングのような競技というよりは、サッカーや卓球、ボクシングなどの競技で特に有効であると考えられる。		

※ 補助金を受けた学生はこの学会参加報告書を提出すること。

提出期限は学会終了後2週間以内とする。

本報告書は学会参加報告書として日本体育大学総合スポーツ科学研究センターホームページ内に掲載されます。