

睡眠時間の確保に限界がある高校女子サッカー選手の試合期における睡眠教育の影響

保健医療学部
指導柔道整復師 祁答院 隼人
2025.4

概要

本論文は、クラブチーム下部組織に所属し、多忙な生活により睡眠時間の確保に限界がある高校女子サッカー競技者を対象に、試合期における睡眠教育が睡眠習慣、体組成、および運動パフォーマンスに及ぼす影響を検討することを目的としています。

高校生の女性競技者を対象とした睡眠教育によるコンディションへの影響を検討した報告がほとんどないため、本研究は新規性があります。

期待される効果として、睡眠教育によって競技者の睡眠に対する認識が高まり、生活習慣の見直しのきっかけとなることで、コンディショニングに対する自己管理能力が向上する可能性が示唆されました。具体的には、主観的な睡眠習慣の改善や、タンパク質を維持しつつ脂肪量が減少するといった体組成の変化、そして運動パフォーマンスの維持が認められています。これは、特に身体負荷の高い試合期において、健康管理の一環としての睡眠の重要性を認識させ、コンディション維持を図る上で有用であることを示唆しています。

論文情報

掲載誌：日本アスレティックトレーニング学会誌 2025年10巻2号 p.139-148

タイトル：睡眠時間の確保に限界がある高校女子サッカー選手の試合期における睡眠教育の影響

著者名：祁答院 隼人, 伊藤 譲, 大石 有希子, 二連木 巧, 佐藤 裕二, 増田 大聖, 杉澤 舜, 関口 真衣

URL：https://doi.org/10.24692/jsatj.10.2_139