

受賞

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

保健医療学研究科運動器柔道整復学専攻
博士課程 祁答院 隼人
2025.9

概要

本研究は、睡眠時間が限られる高校女子サッカー選手に対し、試合期に睡眠教育を実施し、睡眠習慣、体組成、運動パフォーマンスへの影響を検討しました。

新規性は、高校女子競技者への睡眠教育の効果を検証した報告という点です。結果、主観的睡眠習慣が改善し、タンパク質量を維持しつつ脂肪量が減少、運動パフォーマンスも維持されました。

これにより、睡眠教育が競技者の睡眠認識を高め、コンディショニングの自己管理能力向上に繋がる可能性が考えられました。

学会名等

学 会 名：第14回日本アスレティックトレーニング学会

受賞：優秀論文賞

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

大学HPにて記事を掲載中

<https://www.nittai.ac.jp/news/nid00001325.html>