

受賞

高校女子サッカー選手の試合期における睡眠習慣、生活習慣および月経症状の経時的変化

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

本研究の目的は、学業と競技を両立する高校女子サッカー選手を対象に、試合期（9か月間）における睡眠・生活習慣、月経症状の経時の変化を明らかにすることです。

先行研究の多くが横断的調査であるのに対し、試合期を通して縦断的に変化を追跡した点に新規性があります。結果は、夏季休暇や主要大会終了後など、心身の負荷が比較的低い時期に主観的な睡眠習慣が有意に改善しました。

また、睡眠不良群は生活習慣も不良で、身体的健康度が低いことも明らかになりました。これらの知見に基づき、選手のコンディションを時期に応じて評価し、睡眠の重要性について継続的に教育的介入を行うことで、パフォーマンス向上や傷害予防に繋がる効果が期待されます。

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：若手研究者奨励賞

大学HPにて記事を掲載中

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