
2017年度 岐阜経済大学

学内ゼミナール大会 参加論文

ゼミ名 岸ゼミナール A

テーマ アスリートの睡眠状況と心理的回復力の関係

参加者 宮城亜美、遠藤航、長崎将志、松本知丈、水谷八重乃、安田汀

目次

1. はじめに
 2. 方法
 - (1) 対象者と調査時期
 - (2) 調査内容
 - (3) 統計処理
 3. 結果と考察
 - (1) アスリートにおける睡眠の実態
 - (2) 睡眠とレジリエンスの関係性
 4. まとめ
 5. 引用・参考文献
- 資料 アスリートの睡眠および意識調査

要約

本研究は、147名の現役アスリートを対象として睡眠時間と質的な実態を調べ、心理的影響をレジリエンスから検討した。この結果、本研究の対象者であるアスリートの睡眠時間は、アスリートとして必要とされる睡眠時間を一応確保しているが十分とは言えないものだった。睡眠時間の長短においてレジリエンスのすべての因子には有意差は認められなかった。睡眠の質とレジリエンスにおいては競技的精神力の因子に有意差がみられ、質が良いアスリートほど試合に負けても落ち込まず、ポジティブに次の練習や試合に臨めるといことや、試合中には、何が起こっても冷静に対処するという精神的なタフネスさを有することなど一部の関連が認められた。当初予想した睡眠がアスリートの生きる力につながるという仮説は、一部検証された。

キーワード: アスリート、睡眠、レジリエンス

1. はじめに

昨年、「睡眠負債」という言葉が流行語大賞にノミネートされたように、睡眠についての社会的関心が深まっている。現在、大学生アスリートは学校生活や部活動の他にアルバイトを行っている人も多い。そのため睡眠時間が減り、スポーツ活動に影響しているのではないだろうか。

大垣北中学校では、毎週木曜日給食の後 10 分間、「シエスタタイム」という睡眠時間を導入している。「シエスタ」とは、スペイン語で昼休みや昼寝のことを指し、10 分間の睡眠で集中力の向上を期待し、就寝時間が遅い生徒が「少し眠ることができ、すっきりした気がする」、「昼からの授業に集中することができるようになった」という評価が出ている。

アスリートの睡眠についての研究がいくつか行われている。Mah et al. (2011) は、スタンフォード大学のバスケットボール選手を対象に、シーズン中 5~7 週の間、睡眠時間を 10 時間に延長させるように指示した実験を行っている。その結果、選手らの心理的に望ましい影響に加えて、スプリント走タイムが短縮、フリースローやスリーポイントシュートの成功率向上といった身体能力や競技パフォーマンスも高くなったことを報告している。

さらに、窪田ら (2014) は、若年男性を対象に 5 日間の睡眠時間の短縮が及ぼす影響について実験している。その結果、1 日程度の睡眠不足ではスポーツに関わる身体運動能力に大きな影響はないが、連続する睡眠時間の短縮については、特に認知能力が関与する運動能力の低下が起きる可能性があるとして報告している。また、アスリートの睡眠時間と心理的競技能力との関係を検討した柴山 (2017) は、「自己コントロール能力」、「闘争心」、「協調性」において睡眠時間が長いアスリートの方が高い結果を報告している。そして、1 日 7 時間以上の睡眠時間をとるアスリートは思い通りのパフォーマンスを発揮でき、競技に対するやる気も上がり、トレーニングにも集中できるという好循環が生まれることを示唆している。

アスリートの睡眠は身体的パフォーマンスと同時に精神力にも影響していることがわかる。本研究ではこの精神的な側面として近年注目されているレジリエンスに注目した。レジリエンスは心理的回復力と訳され、1990 年に Masten らが「困難で驚異的な状況にもかかわらず、うまく適応する過程・能力・結果」と定義しており、日本において「回復力」「復元力」「反発力」とも言われ、「生きる力」などと訳される。レジリエンスは、ストレス対処として有効とされており、現代社会のこころの健康の問題への解決策として注目されている。つまり、レジリエンスの高い人は、ストレスに対する対処法がうまく、困難に直面しても、「ピンチはチャンス」という前向きで楽観的な思考と柔軟性で、発想の転換ができる。反対に、レジリエンスの低い人は、不安や心配ごとに心が支配され、心が弱くなり、マイナス思考になりがちである。

現代社会では、ストレスや多忙で精神が疲労している人が増えている。とくにうつ病は社会問題となっており、職場でのうつ病は深刻な状況だ。長く健康でイキイキと働き続けるためにも、たくましさを身につけるレジリエンスが必要とされている。これらの研究から本研究では、アスリートの睡眠の時間といった量とともに質的な実態を調べることで、そして、どのような心理的影響を与えるのか、睡眠によってアスリートの精神的回復力であるレジリエンスにどのように影響を与えるかを検討した。アスリートにとって十分な睡眠

時間とることが、心理的回復力につながっているのではないかと仮説を立てた。

2. 方法

(1) 対象者と調査期間

対象者は大学生アスリート 147 名のうち、男性アスリート 100 名、女性アスリート 47 名であった。対象者の平均年齢 19.56 ± 1.17 歳、競技年数 8.2 ± 3.05 年、週の練習時間は 16.62 ± 4.64 時間であった。競技種目は、ボート、バドミントン、ソフトボール、陸上競技、駅伝、女子バレーボール、サッカー、硬式野球の 8 種目であった。調査は 2017 年 8 月～9 月に行い、調査方法は、質問紙を各団体の代表者に配布し後日回収した。

表-1 対象者の競技種目の内訳

| 種目 | 男性 | 女性 | 合計 |
|--------|-----|----|-----|
| ボート | 5 | 4 | 9 |
| バドミントン | 4 | 0 | 4 |
| ソフトボール | 0 | 18 | 18 |
| 陸上競技 | 30 | 15 | 45 |
| 駅伝 | 31 | 0 | 31 |
| 女子バレー | 0 | 14 | 14 |
| サッカー | 12 | 0 | 12 |
| 野球 | 17 | 0 | 17 |
| 合計 | 100 | 47 | 147 |

(2) 調査内容

フェイスシートより、対象者の競技レベル、柴山 (2017) を参考に就寝時間、起床時間、中途覚醒時間の 3 つの内訳をし、1 週間の睡眠の量を調査した。また、エプワース眠気尺度のアスリート用に改定したものを使用して、日中の眠気を調査した。これは、睡眠時無呼吸症候群の程度を測定するものであるため、アスリートの日常の眠気を測定できるものに、項目の内容と回答の選択肢を修正した。例えば、「眠ってしまう」を「眠くなる」に修正した。睡眠の調査では、ピッツバーグ睡眠質問票日本語版を用いて過去一週間の睡眠の質を調査した。さらに、上野ら (2012) が作成した大学生スポーツ競技者心理的レジリエンス尺度 (Psychological Resilience Scale for University Athletes) を使用し、レジリエンスの程度を測った。「いいえ」から「はい」までの 5 件法、6 因子、24 項目からなる (表-2)。

レジリエンス尺度の因子は、「部員からの心理的サポート」「友人からの心理的サポート」「競技的身体力 (身体的に困難な状況における忍耐力)」「競技的自己理解 (競技者としての自己理解)」「競技的意欲・挑戦 (競技に対する好奇心や意欲)」「競技的精神力 (精神的に困難な状況における感情調整力)」の 6 因子から構成されている。また、上の 2 つが環境からくる要因になり、その他の 4 つが内的からくる要因となっている。

表 - 2 レジリエンス尺度の因子と項目例

| 因子 | 項目例 |
|-----------|-----------------------------|
| 部員からのサポート | 部活には、同じ目標に向かって励ましてくれる仲間がいる。 |
| 友人からのサポート | 中学・高校時代の友人が、いろいろと相談にのってくれる。 |
| 競技的身体力 | 身体的な苦痛や疲労に耐えられる。 |
| 競技的自己理解 | 試合中には、自分が何をすべきか理解している。 |
| 競技的意欲・挑戦 | 新しいプレーにチャレンジするのが好きだ。 |
| 競技的精神力 | 試合に負けても落ち込むことはない。 |

(3) 分析方法

日中の眠気や睡眠困難度については、それぞれの回答の頻度と割合を算出した。眠気、睡眠困難度、睡眠時間とレジリエンスの関連については、それぞれ上位、下位 25% に分類して、レジリエンス 6 因子得点を t 検定により比較した。統計的有意水準は、5% 未満とした。

3. 結果と考察

(1) アスリートにおける睡眠の実態

対象者 147 名の一週間の睡眠時間は、平均 49 時間 45 分、標準偏差 6 時間 39 分となり、一日の平均睡眠時間は 7 時間 06 分という結果になった。最短睡眠時間は 33 時間 59 分、一日 5 時間弱、最長睡眠時間は 70 時間、一日 10 時間であった。

内田 (2008) は、睡眠時間が 4 時間未満になると作業効率が下がることや日中の眠気が強くなると指摘しており、アスリートにとって 1 日に 7~8 時間の睡眠が必要と指摘している。今回の調査の結果から、本学のアスリートの睡眠はこの範囲に収まっているものの、十分とはいえないと考えられる。それでも、睡眠時間は 7 時間を超えているため、作業効率が著しく下がるなどの悪影響はないものと考えられる。

次に、表 - 3 に日中の眠気の発生の頻度と割合を示す。眠気の発生の割合が低いのは、⑧の練習中、⑨の試合前、⑩の試合中であった。この 3 つは「ない」と答えるアスリートが 100 人を超えており、約 8 割から 9 割のアスリートが眠気を感じていないということが分かる。しかし、試合前では、他の 2 つと比べると 9.5% と眠気を感じていることが分かる。練習中と試合前では「時々」が 14.9% と 11.5% となっており試合中のときより眠気を感じているということが分かる。この結果から、試合の時の緊張感により眠気が発生しにくいのではないかと考えられる。次に眠気の発生の割合が高いのは③車の同乗、④午後の休憩、⑤の授業中であった。車の同乗では、「時々」、「しばしば」が約 3 割眠気を感じており、「いつも」は約 2 割となっている。午後の休憩では約半数の大学生アスリートが午後の休息に眠気を感じており他の項目と比べると特に高い数値を示している。授業中では、しばしば眠くなるというアスリートが 46.2% と約半数のアスリートが答えた。

表-3 日中の眠気の発生と頻度の割合

| 項目 | ない | 時々 | しばしば | いつも |
|---------|-----------|----------|----------|----------|
| ① スマホ | 28(19.0) | 74(50.3) | 36(24.4) | 9(6.1) |
| ② テレビ | 31(21.0) | 68(46.2) | 39(26.5) | 9(6.1) |
| ③ 車の同乗 | 25(17.0) | 47(31.9) | 46(31.2) | 28(19.0) |
| ④ 午後の休憩 | 3(2.0) | 25(17.0) | 54(36.7) | 65(44.2) |
| ⑤ 人との会話 | 84(57.1) | 41(27.8) | 17(11.5) | 5(3.4) |
| ⑥ 授業中 | 11(7.0) | 42(28.5) | 68(46.2) | 26(17.6) |
| ⑦ 練習前 | 67(45.5) | 53(36.0) | 21(14.2) | 6(4.0) |
| ⑧ 練習中 | 115(78.2) | 22(14.9) | 6(4.0) | 4(2.7) |
| ⑨ 試合前 | 113(76.9) | 17(11.5) | 14(9.5) | 3(2.0) |
| ⑩ 試合中 | 129(87.7) | 11(7.4) | 6(4.0) | 1(0.6) |

これらの結果は、ほぼ予想されたものとなったが、午後の休憩で半数近くが眠気を感じることは、慢性的な睡眠不足、つまり睡眠負債の可能性がある。現在よりも就寝時間を早くする、シエスタタイムなど積極的に昼寝を取ることも必要と考えられる。

ピッツバーグ睡眠質問表により、睡眠困難度の理由と頻度と割合を表-4に示す。

表-4 睡眠困難度の理由と割合

| 項目 | なし | 1回 | 1~2回 | 3回以上 |
|---------------|-----------|----------|----------|----------|
| ① 30分以内での入眠困難 | 57(38.8) | 25(17.0) | 37(25.2) | 28(19.0) |
| ② 夜間・早朝の目覚め | 84(57.1) | 36(24.5) | 19(12.9) | 8(5.4) |
| ③ 夜中のトイレ | 119(81.0) | 13(8.8) | 13(8.8) | 2(1.4) |
| ④ 息苦しさ | 135(91.8) | 10(6.8) | 2(1.4) | 0(0.0) |
| ⑤ 咳やいびき | 132(89.8) | 9(6.1) | 5(3.4) | 1(0.7) |
| ⑥ 寒く感じる | 132(89.8) | 7(4.8) | 8(5.4) | 0(0.0) |
| ⑦ 暑く感じる | 88(59.9) | 37(25.2) | 19(12.9) | 3(2.0) |
| ⑧ 悪い夢 | 120(81.6) | 19(12.9) | 8(5.4) | 0(0.0) |
| ⑨ 痛み | 133(90.5) | 9(6.1) | 5(3.4) | 0(0.0) |

これは1週間に何回この事象が発生するかということを表している。例えば①の30分以内での入眠困難は1週間のうちに起きる回数が「なし」は57人1回が25人、1~2回が37人、3回以上が28人となる。

この表の①から⑨までの項目を見ると①の30分以内での入眠困難、②の夜間・早朝の目覚め、⑦の暑く感じる割合が高い。①の「入眠困難」は「なし」と答えたアスリートが38.8%と他のどの項目よりも低い一方で、「3回以上」と答えるアスリートが19.0%と他の項目よりも高くなっている。これは、スマートフォンを睡眠直前まで見ている場合が考えられ、ブルーライトの影響を受け脳が通常眠りに入るべきリズムが覚醒へと働いてしまうことや、音がうるさくて眠れないということが推測される。②の「夜間・早朝の目覚め」は「3回」

と答えるアスリートが 5.4%となっており①の次に高いということがわかる。また「1回」と答える人が 24.5%となっておりこちらは⑧の「暑く感じる」に次いで割合が高くなっている。これは、ストレスが過度になって自律神経が乱れ、交感神経が優位になって、疲労の回復が十分でなくなるため睡眠の持続力が落ちて覚醒の原因となること、さらに就寝前の飲酒により、眠りが浅くなることなどが考えられる。⑦の「暑く感じる」は「なし」が 59.9%と①や②よりも多いが「1回」起きるといふ人が、25.2%と割合が高くなっている。これは、夏に調査したことが 1つの要因であると考えられる。次の③の「夜中のトイレ」、④の「息苦しさ」、⑥の「寒く感じる」の項目からは、これらの数値は「なし」が約 8割から 9割となっており、「3回以上」と答えるアスリートはほとんど見られなかった。これらは睡眠時無呼吸症候群の原因の一つになると考えられ、この症候群では息をしないことが多いため胸腔の圧力が下がり収縮し、それを補うため心臓が膨らむ。この膨らみが心臓に大量の血液を送ることになるため処理しきれず尿として排出されることにより夜中のトイレや息苦しさが発生しやすくなりと考えられており、今回の結果では⑨の痛みを含め病的なものは認められないと考えられる。⑧の悪い夢では「なし」と答えるアスリートが、8割を超えているが、「1回」と答えているアスリートが 12.9%と比較的高い値を示した。

これらの結果から、入眠困難や中途覚醒などの睡眠困難さを訴えるアスリートは一定数存在しているが、多くは、安定した睡眠の質を確保していることがわかる。

(2) 睡眠とレジリエンスの関係性

睡眠時間とレジリエンスの関連を検討するために、一週間の睡眠合計時間の上位群 25%と下位群 25%に分類してレジリエンス得点を比較したものを次の表-5に示す。

表-5 1週間の睡眠合計時間上位下位群のレジリエンス得点比較

| 因子 | 上位 | 下位 | t値 |
|--------------|-------------|-------------|------|
| 部員からの心理的サポート | 16.00(4.20) | 16.38(3.01) | 0.44 |
| 友人からの心理的サポート | 16.05(3.78) | 16.38(3.23) | 0.39 |
| 競技的身体力 | 14.97(2.75) | 15.27(2.33) | 0.50 |
| 競技的自己理解 | 16.11(2.52) | 15.73(3.10) | 0.57 |
| 競技的意欲・挑戦 | 16.62(2.73) | 16.27(2.75) | 0.54 |
| 競技的精神力 | 12.57(3.80) | 12.51(2.38) | 0.07 |

レジリエンス 6 因子得点を 2 群間で t 検定を用いて比較した結果、すべての因子において有意差は認められなかった。睡眠時間の長短でレジリエンスに影響を与えるものではないということを示している。睡眠は、疲労回復や心身の調整といったまさに生きる力のベースになるものとして捉えていたが、仮説は検証されなかった。ただし、本研究の睡眠時間の調査期間が一週間と短かったことが考えられ、差がでなかった可能性がある。Mah et al. (2011) のバスケットボール選手を対象とした実験では、選手に 5~7 週間にわたって 10 時間の睡眠を条件として設定している。1 週間で睡眠の影響は表れず、数週間といった長いスパンで睡眠時間を調査する必要があるのかも知れない。

続いて、表-6 に眠気得点の上位群と下位群のレジリエンス得点の比較を示す。

表-6 眠気得点の上位群と下位群のレジリエンス得点の比較

| 因子 | 上位 | 下位 | t値 |
|--------------|-------------|-------------|--------|
| 部員からの心理的サポート | 16.26(3.55) | 15.93(3.68) | 0.55 |
| 友人からの心理的サポート | 16.37(3.79) | 16.12(3.57) | 0.41 |
| 競技的身体力 | 15.37(2.72) | 14.75(3.02) | 1.29 |
| 競技的自己理解 | 16.23(2.75) | 15.12(2.85) | 2.38* |
| 競技的意欲・挑戦 | 17.03(2.56) | 15.70(3.21) | 2.79** |
| 競技的精神力 | 13.24(3.00) | 11.92(3.20) | 2.52* |

(**p<0.01, *p<0.05)

日中に眠気をよく感じるアスリートが下位群、眠気が少ないアスリートが上位群である。2群間でt検定を用いて比較した結果、「競技的意欲・挑戦」の因子において1%水準で有意差が認められた。眠気が少ないアスリートが高いことを示している。「競技的意欲・挑戦」は、新しいプレーにチャレンジするのが好き、自分が到達したい目標を具体的に持っている、という内容である。また、「競技的自己理解」と「競技的精神力」の2因子においても5%水準で有意差が認められた。いずれも、眠気が少ないアスリートが高いことを示している。「競技的自己理解」は選手としての自分の長所・短所を理解している、試合中に、自分が何をすべきか理解している、という内容であり、「競技的精神力」は試合に負けても落ち込むことはない、試合中には、何が起ころうとも冷静に対処している、という内容である。こちらは、日中に眠気を感じていないアスリートほど、スポーツに対して集中力が上がり、向上心・自己コントロール能力が高い傾向にあると言える。

次に睡眠の質の上位下位群のレジリエンス得点の比較を表-7に示す。

表-7 睡眠の質得点の上位下位群のレジリエンス得点の比較

| 因子 | 上位 | 下位 | t値 |
|--------------|-------------|-------------|-------|
| 部員からの心理的サポート | 15.68(4.56) | 15.86(3.68) | 0.19 |
| 友人からの心理的サポート | 15.81(4.79) | 16.24(3.67) | 0.43 |
| 競技的身体力 | 14.84(3.14) | 14.57(3.23) | 0.36 |
| 競技的自己理解 | 16.24(3.23) | 15.19(2.81) | 1.48 |
| 競技的意欲・挑戦 | 16.27(3.01) | 15.62(3.69) | 0.82 |
| 競技的精神力 | 13.65(3.06) | 11.95(3.34) | 2.26* |

(**p<0.01)

睡眠の質得点の上位群と下位群のレジリエンスの得点を比較した。睡眠の質が良いアスリートが上位群で、質が悪いアスリートが下位群である。レジリエンス6因子得点を2群間でt検定を用いて比較した結果、「競技的精神力」の因子で1%水準の有意差が認められた。このことから、睡眠の質が良いアスリートほど試合に負けても落ち込まず、ポジティブに次の練習や試合に臨めるといことや、試合中には、何が起ころうとも冷静に対処すると

いう精神的なタフネスさを有することを示している。

4. まとめ

アスリートの日常の睡眠について、その量と質を把握するとともに、心理的回復力であるレジリエンスへの影響を検討した。結果は、本研究の対象者であるアスリートの睡眠時間は、アスリートとして必要とされる睡眠時間を一応確保しているが十分とはいえないものとなり、睡眠の質については、いくつかの問題が指摘された。そして、睡眠の量と質とレジリエンスの関係については、質において一部の関連が認められた。このことにより、睡眠の質が良いアスリートほど試合に負けても落ち込まず、ポジティブに次の練習や試合に臨めるということや、試合中には、何が起こっても冷静に対処するという精神的なタフネスさを有するものと考えられる。また、当初予想した睡眠がアスリートの生きる力につながるという仮説は、一部検証され、今後は睡眠の時間や質をより長期的に把握して検討することが必要であると考えられる。

今回の調査にご協力頂きました方々に深く感謝申し上げます。

引用・参考文献

- ・有竹清夏 (2014-10) アスリートの睡眠の管理, 臨床スポーツ医学, 31 (10) 968-974
- ・土井由利子・蓑輪眞澄・内山真・大川匡子 (1998) ピッツバーグ睡眠質問票日本語版, 精神科治療科学 13 (6), 755-763
- ・榎本恭介, 荒井弘和, 吉村浩一, 金城光 (2017) スポーツ経験と資質的・獲得的レジリエンスとの関連, 法政大学スポーツ研究センター紀要, 35, 11-14
- ・岐阜新聞Web版, (2017), 中学校でお昼寝タイム,
<http://www.gifu-np.co.jp/news/kennai/20170602/201706020916-29780.shtml>
- ・今村律子, 山本勝昭, 出水忠, 徳島了, 谷川知士, 乾真寛 (2013) 大学生アスリートのレジリエンス傾向—S-H レジリエンス尺度からみたレジリエンス能力の検討, 福岡大学スポーツ科学研究, 43(1/2), 57-69
- ・窪田千恵, 塩田耕平, 守田優子, 内田直 (2014) 5日間の睡眠時間の短縮が運動脳力, 認知機能および睡眠脳波におよぼす影響, 日本臨床スポーツ医学会誌, 22(1), 80-89
- ・Mah C. D., Kenneth E. M., Eric J. K., William C. D. (2011) The Effects of Sleep Extension on the Athletic Performance of Collegiate Basketball Players, Sleep, 34(7), 943-950
- ・毎日新聞 (2017), 新語・流行語大賞, 「大きな付度していただきありがとうございます」
<https://mainichi.jp/articles/20171202/k00/00m/040/019000c>
- ・石垣琢磨 (2017) レジリエンス予防と健康生成のために, 臨床心理学第 17 (5), 603-606
- ・大塚潔 (2014) 睡眠—よく寝て, パフォーマンスの向上, トレーニングジャーナル 36(12), 41-44
- ・パフォーマンス維持の秘訣…C・ロナウドとメッシに共通する“睡眠”,

<https://www.soccer-king.jp/news/world/esp/20150220/283202.html>

- 柴山恵 (2017) アスリートの睡眠と心理的競技能力の関係, 2016 年度岐阜経済大学経営学部演習論文集, 岸演習, 34-43
- 徳田寛二 (2013) 大学生の生活習慣と精神的健康に関する予備的研究—生活習慣, レジリエンス, および睡眠について—立命館人間科学研究, 27, 91-100
- 内田直 (2008) スポーツ選手の睡眠における問題, トレーニングジャーナル, 30(3), 20-23
- 内田直 (2016) コンディショニングで重要な要素、睡眠, トレーニングジャーナル, 38(10), 24-28

資料

アスリートの睡眠および意識調査

岐阜経済大学 経営学部スポーツ経営学科
岸ゼミ 宮城 松本 長崎 安田 遠藤 水谷

〈 調査目的 〉

この調査は、睡眠がスポーツにどのような影響を与えるかを調べるものです。結果は、統計的に処理しますので、個人情報公開されることはありません。ご協力をお願いします。

フリガナ

氏名： _____

年齢： _____ 歳

性別： 男 ・ 女

スポーツ種目： _____

競技年数： _____ 年

活動状況： 週 _____ 回 / 一度の練習時間 _____ 時間

現在の競技レベル（いずれかに○を）

1. レギュラー
2. 準レギュラー
3. レギュラーではない

今までに出場した大会（いずれかに○を）

1. 国際大会
2. 全国大会
3. 地方大会
4. 県大会
5. 市大会
6. その他（ _____ ）
7. 経験なし

過去一週間の睡眠時間について（日付を入眠時間と起床時間を記入してください。）

| | 日付 | 入眠時間 | 起床時間 | 途中目覚めた時間があれば記入 |
|---|----|-----------|------|----------------|
| ① | / | 時 分 ~ 時 分 | 時 分 | 時 分 ~ 時 分 |
| ② | / | 時 分 ~ 時 分 | 時 分 | 時 分 ~ 時 分 |
| ③ | / | 時 分 ~ 時 分 | 時 分 | 時 分 ~ 時 分 |
| ④ | / | 時 分 ~ 時 分 | 時 分 | 時 分 ~ 時 分 |
| ⑤ | / | 時 分 ~ 時 分 | 時 分 | 時 分 ~ 時 分 |
| ⑥ | / | 時 分 ~ 時 分 | 時 分 | 時 分 ~ 時 分 |
| ⑦ | / | 時 分 ~ 時 分 | 時 分 | 時 分 ~ 時 分 |

問1. あなたの最近の生活の中で、どのような状態になるか、あなたの状態に最も近いと思われる点数（0・1・2・3）を○で囲んでください。

0. 眠くなることはない 1. 時に眠くなる 2. しばしば眠くなる 3. いつも眠くなる

- | | |
|------------------------------|---------------|
| ① 座ってケータイ・スマホをしているとき | 0 - 1 - 2 - 3 |
| ② テレビを見ているとき | 0 - 1 - 2 - 3 |
| ③ 他人の運転する車に休憩なしで1時間以上乗っているとき | 0 - 1 - 2 - 3 |
| ④ 午後に、横になって休憩を取っているとき | 0 - 1 - 2 - 3 |
| ⑤ 座って人と話しているとき | 0 - 1 - 2 - 3 |
| ⑥ 授業を受けているとき | 0 - 1 - 2 - 3 |
| ⑦ 練習をする前の段階のとき | 0 - 1 - 2 - 3 |
| ⑧ 練習をしているとき | 0 - 1 - 2 - 3 |
| ⑨ 試合をする前の段階のとき | 0 - 1 - 2 - 3 |
| ⑩ 試合をしているとき | 0 - 1 - 2 - 3 |

過去1か月間において、どれくらいの頻度で、以下の理由のために睡眠が困難でしたか？最も当てはまるものに1つ○印をつけてください。

問2①. 寝床についてから30分以内に眠ることができなかったから。

1. なし 2. 1週間に1回未満 3. 1週間に1-2回 4. 1週間に3回以上

問2②. 夜間または早朝に目が覚めたから。

1. なし 2. 1週間に1回未満 3. 1週間に1-2回 4. 1週間に3回以上

問2③. トイレに起きたから。

1. なし 2. 1週間に1回未満 3. 1週間に1-2回 4. 1週間に3回以上

問2④. 息苦しかったから。

1. なし 2. 1週間に1回未満 3. 1週間に1-2回 4. 1週間に3回以上

問2⑤. 咳が出たり、大きないびきをかいたから。

1. なし 2. 1週間に1回未満 3. 1週間に1-2回 4. 1週間に3回以上

問2⑥. ひどく寒く感じたから。

1. なし 2. 1週間に1回未満 3. 1週間に1-2回 4. 1週間に3回以上

問2⑦. ひどく暑く感じたから。

1. なし 2. 1週間に1回未満 3. 1週間に1-2回 4. 1週間に3回以上

問2⑧. 悪い夢を見たから。

1. なし 2. 1週間に1回未満 3. 1週間に1-2回 4. 1週間に3回以上

問2⑨. 痛みがあったから。

1. なし 2. 1週間に1回未満 3. 1週間に1-2回 4. 1週間に3回以上

問2⑩. 上記以外の理由があれば、次の空欄に記載してください。

【理由】

そういったことのために、過去1か月間において、どれくらいの頻度で、
睡眠が困難でしたか？

1. なし 2. 1週間に1回未満 3. 1週間に1-2回 4. 1週間に3回以上

問3 過去1か月間において、ご自分の睡眠の質を全体として、どのように評価しますか？

1. 非常に良い 2. かなり良い 3. かなりわるい 4. 非常に悪い

問4 過去1か月間において、どのくらいの頻度で、眠るために薬を服用しましたか（医師から処方された薬あるいは薬屋で買った薬）？

1. なし 2. 1週間に1回未満 3. 1週間に1-2回 4. 1週間に3回以上

問5 過去1か月間において、どのくらいの頻度で、車の運転中や食事中や授業中、社会活動中など眠ってはいけない時に、おきていられなくなり困ったことがありましたか？

1. なし 2. 1週間に1回未満 3. 1週間に1-2回 4. 1週間に3回以上

次ページに続く

問6. 以下に人の性格や行動に特徴を表す文章が24項目あります。それぞれを読んであなたにどれくらいあてはまるか、選択肢の中から1つ選び、数字に○をつけてください。

1 : いいえ 2 : どちらかというといいえ 3 : どちらでもない
4 : どちらかというとはい 5 : はい

- | | |
|----------------------------------|-------------------|
| 1. 部活の仲間からやる気をもらっている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 2. つらいときに話せる友人がいる | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 3. 身体的な苦痛や疲労感に耐えられる | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 4. 選手として自分の長所・短所を理解している | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 5. 新しいプレーにチャレンジするのが好きだ | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| | |
| 6. 試合に負けても落ち込むことはない | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 7. 部活には、同じ目標に向かって励ましてくれる仲間がいる | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 8. 自分の気持ちを率直に表現できる友人がいる | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 9. 怪我をしていても可能な練習をする | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 10. 試合中に自分が何をすべきか分かっている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| | |
| 11. さまざまな練習を試してみたい | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 12. 試合で失敗してもすぐに立ち直れる | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 13. 部活の仲間は悩みの相談に乗ってくれる | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 14. 部活以外に、自分の悩みに共感し受け止めてくれる友人がいる | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 15. 体調が悪い時でも練習を欠かさない | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| | |
| 16. チーム内での自分の役割を分かっている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 17. 自分が達成したい目標を具体的にもっている | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 18. 気分の上がり下がりあまりなく、安定している | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 19. 部活の仲間は、練習中のつらいときに声をかけてくれる | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 20. 中学・高校時代の友人がいろいろと相談に乗ってくれる | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| | |
| 21. きつい練習に耐えられる体力がある | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 22. 問題に直面したとき、自分が出来ることからする | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 23. 失敗したとき、自分のどこが悪かったかを考える | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 24. 試合中は、何が起こっても冷静に対処している | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |

調査は以上です。
ご協力ありがとうございました。