

# スポーツと戦略的睡眠

## UTO Well-Being Sleeping

熊本県立宇土高等学校

### 要旨

競技スポーツにおいてコンディショニングがパフォーマンスに与える影響は大きい。しかし、コンディショニングについての具体的な研究が少ないことから、**確実なコンディショニングの方法が確立されていないのが現状である。**そこで、自身の睡眠時間や練習時間等の質を改善することで自分自身にあったコンディショニングの方法が見つかるかもしれないと考えた。そこで私たちは、現役高校生アスリートを対象とした**スポーツパフォーマンスを向上させるための戦略的睡眠を提供する、ヘルスケアアプリを提供したいと考えた。**

### 方法

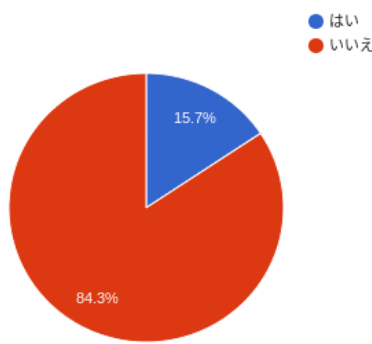
- ・スポーツと睡眠に関する論文を調査
- ・高校1・2年生を対象に睡眠とスポーツパフォーマンスに関するアンケートの実施
- ・アンケート結果の分析
- ・ヘルスケアアプリのアイデア
- ・実際に企業に提案

### 結果

睡眠とスポーツパフォーマンスに関するアンケート実施結果  
(高校1,2学年 383名)

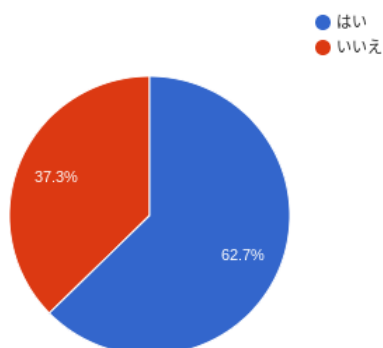


〈アンケート対象者の睡眠時間〉



「ヘルスケアアプリを使用したことがあるか」

はい:15.7% いいえ:84.3%



「自分の体調を管理したいと思うか」

はい:62.7% いいえ:37.3%

「どんな体調管理ツールがあると良いか」

- ・食事の栄養バランス ・疲労度 ・摂取,消費カロリー
- ・睡眠時間がわかるもの
- ・**スポーツパフォーマンスのup/downがわかるもの** etc,

### アンケート結果分析まとめ・新たな問題点

- ・ヘルスケアアプリを使用したことはないが、体調を管理したいと考えている人は多い。
- ・アンケート対象者の中には、**睡眠の質に悩んでいる人が多く**見受けられた。

### ヘルスケアアプリのアイデアについて

#### 完成イメージ図



### 考察

アンケート対象者全体の平均睡眠時間から、睡眠時間は適切に確保できていることが確認できる。

睡眠の質が問題だと仮定すれば、適切な睡眠時間や睡眠グッズ、ヘルスケアアプリの利用など、個々の睡眠には様々なアプローチが必要であると考えた。

しかし、現役の高校生が毎日継続的にアプリを続けるのは極めて難しいと考え、今後の研究ではゲーム感覚で行えるものや、ポイントが貯まるものなど、より細かい部分を考え直さなければならない。

### 今後の展望

今回の私たちのヘルスケアアプリを企業に提案し、実現に向けてプレゼンの強化や、内容の濃さを深め、並行にビジネスについても学んでいきたい。

### 参考文献

- <https://careerkoshien.mynavi.jp/company/tis2023/>
- <https://kaiseihp.jp/news/25728/>
- <https://www.waseda.jp/sports/supoka/research/sotsuron2012/1K09A160.pdf>

