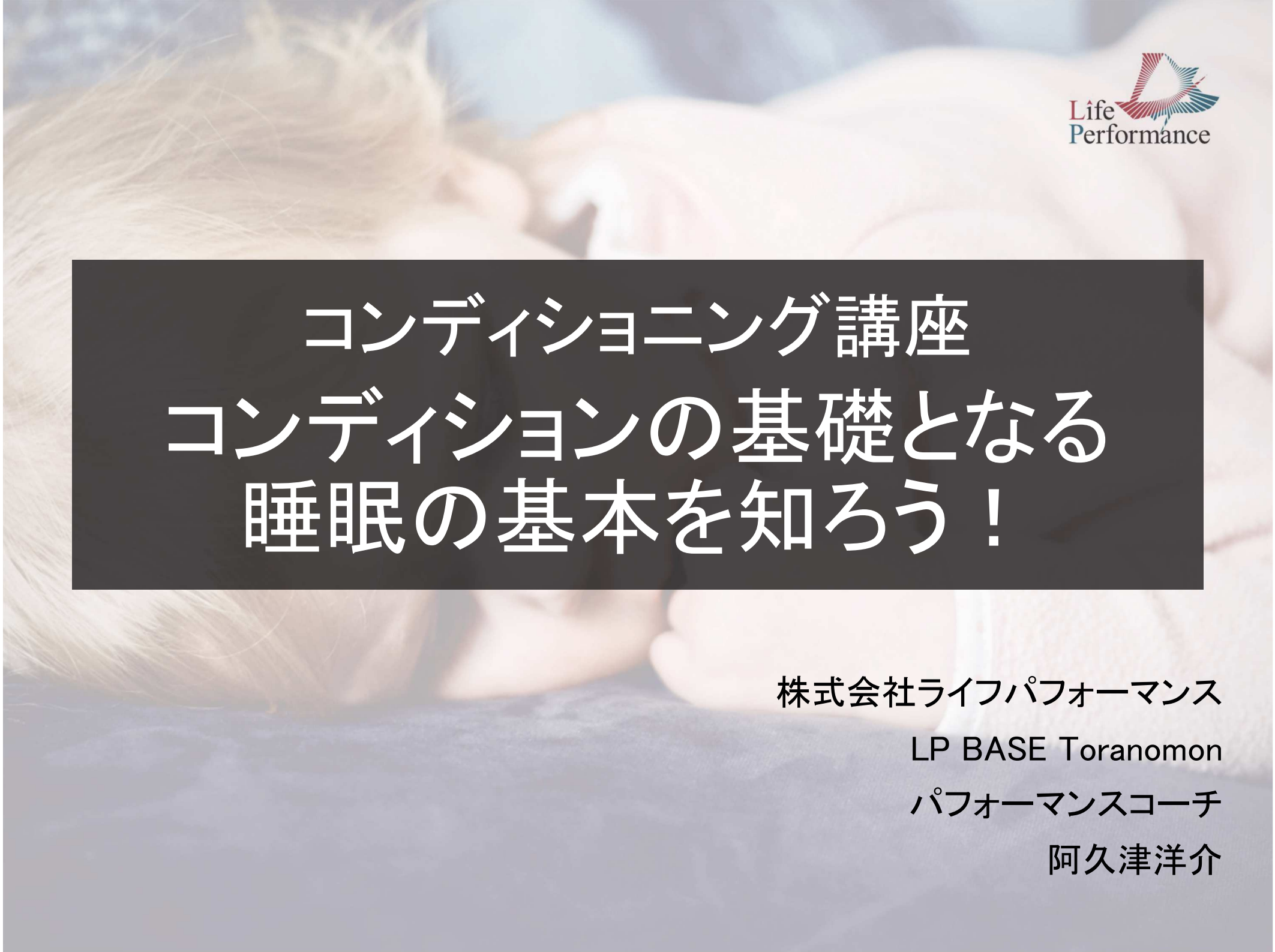


Life Performance

コンディショニング講座
コンディションの基礎となる睡眠の基本を知ろう！

株式会社ライフパフォーマンス
LP BASE Toranomon
パフォーマンスコーチ
阿久津洋介

目次

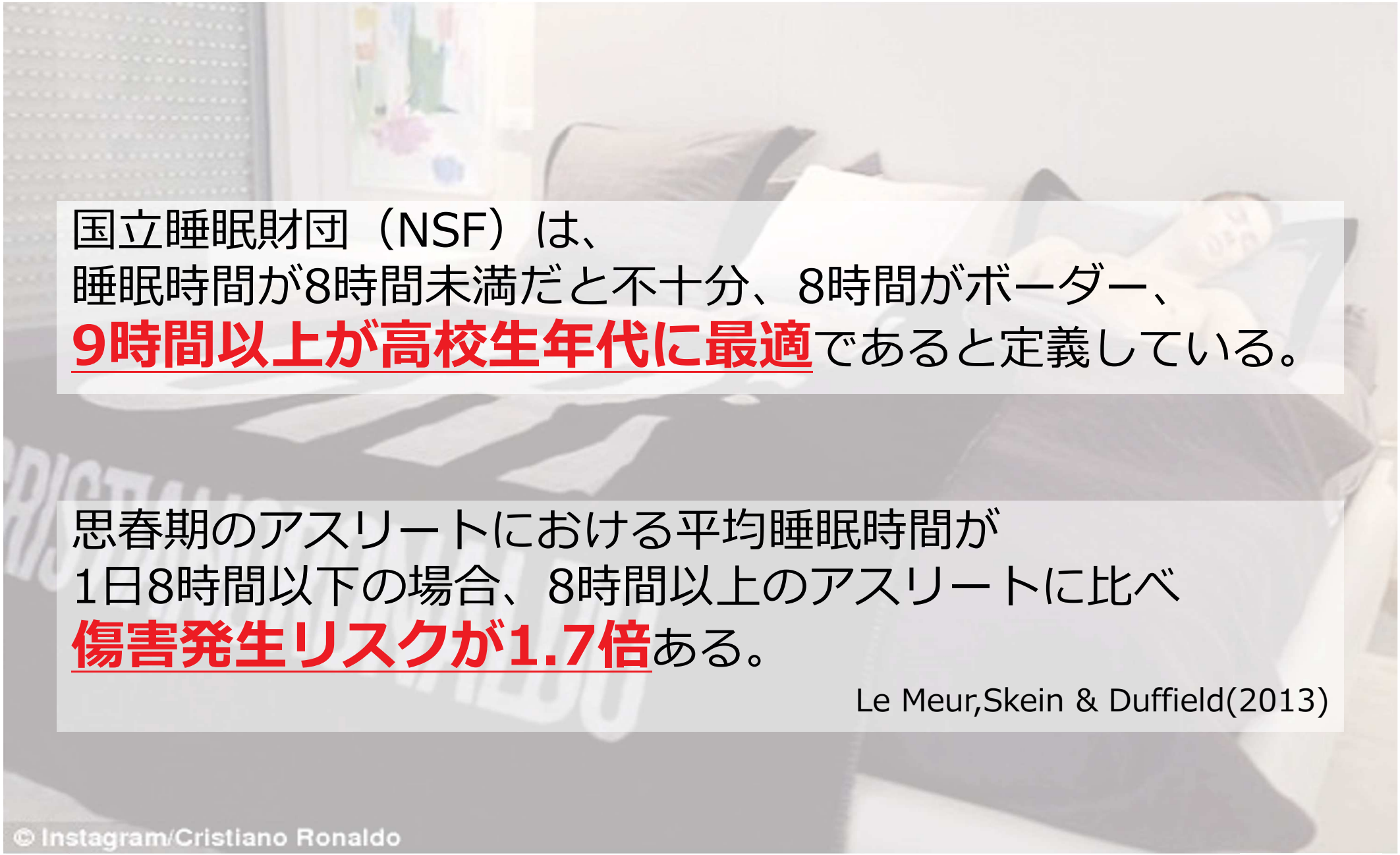
01 育成年代に必要な睡眠時間を知ろう！
成長と学力に必要といわれる睡眠時間は？

02 睡眠時間だけでなく質にこだわう！
睡眠の深さを知っていく

03 睡眠の質を上げる方法
入浴方法や睡眠前行動、夜遅い練習の時の食事方法

Life Performance

育成年代に必要な睡眠時間



国立睡眠財団（NSF）は、
睡眠時間が8時間未満だと不十分、8時間がボーダー、
9時間以上が高校生年代に最適であると定義している。

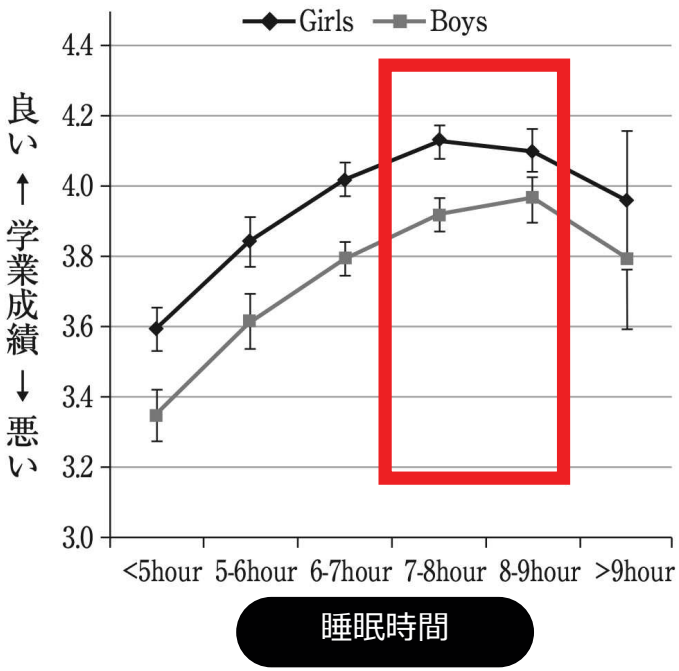
思春期のアスリートにおける平均睡眠時間が
1日8時間以下の場合、8時間以上のアスリートに比べ
傷害発生リスクが1.7倍ある。

Le Meur,Skein & Duffield(2013)

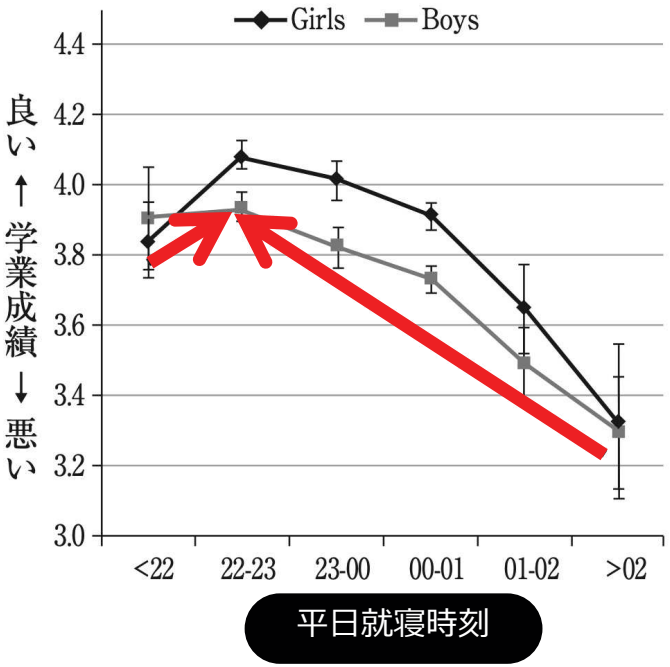
© Instagram/Cristiano Ronaldo

Life Performance

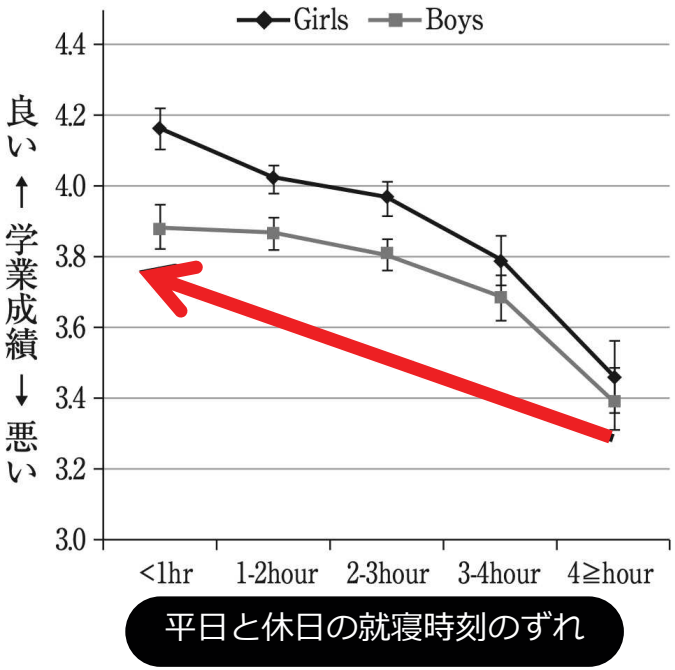
睡眠と学力の関係



睡眠時間



平日就寝時刻

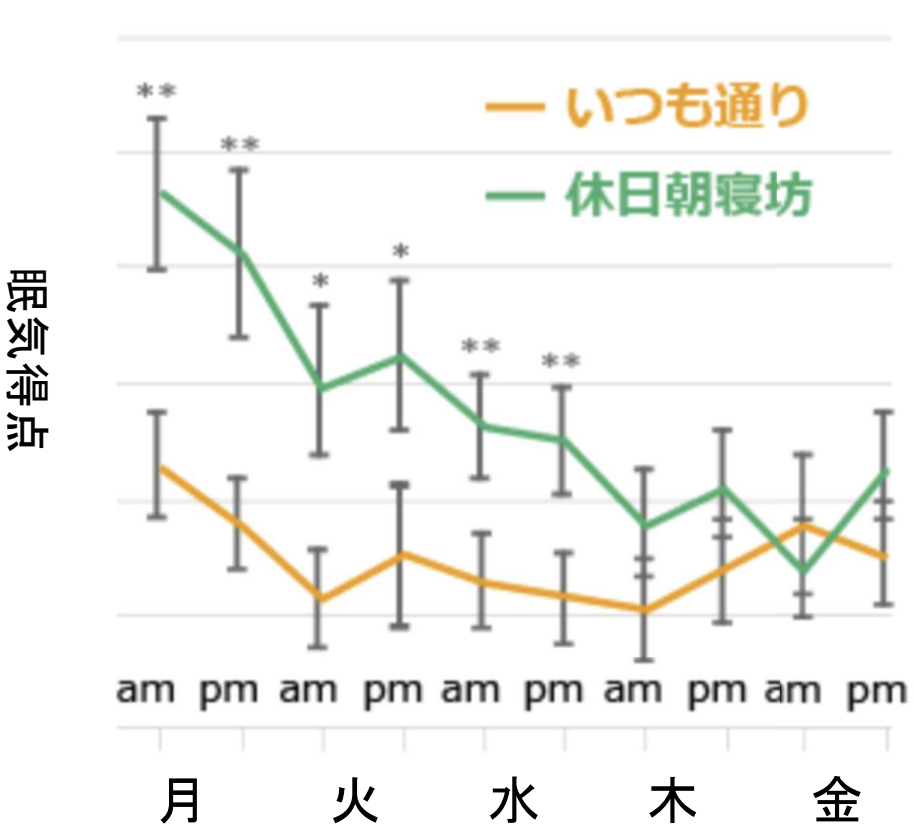


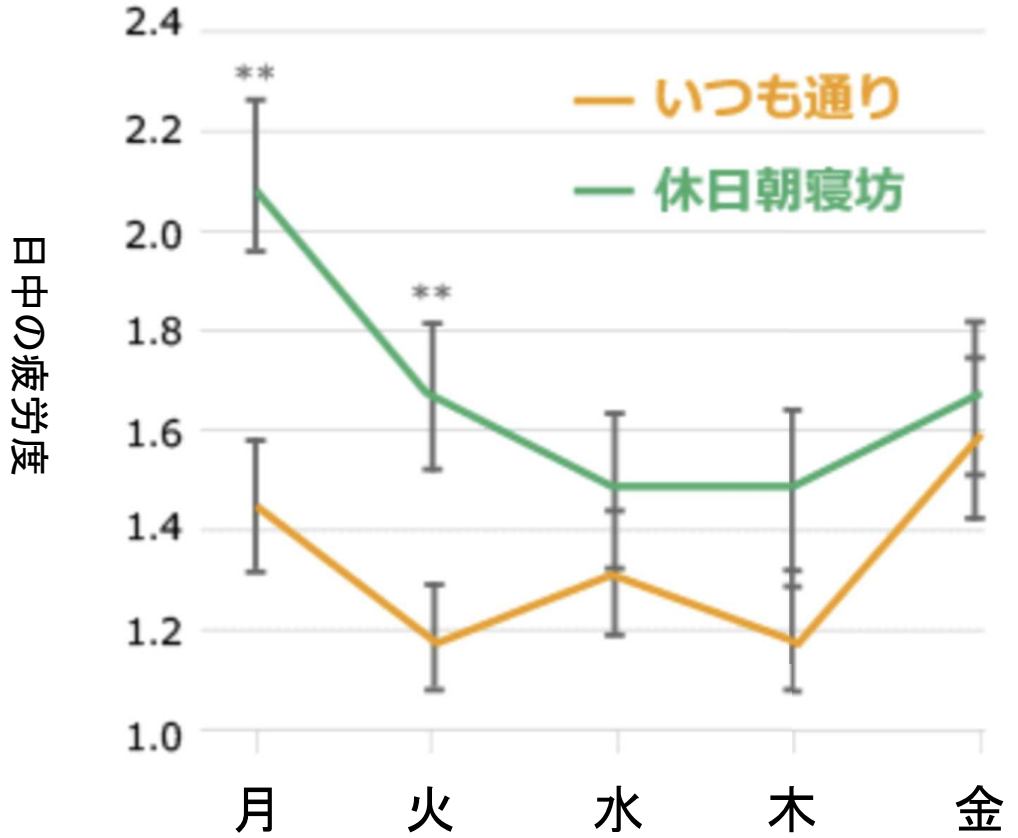
平日と休日の就寝時刻のずれ

出典：Hysing, J Sleep Res 2016

Life Performance

オフの日の朝寝坊はコンディションを崩す？

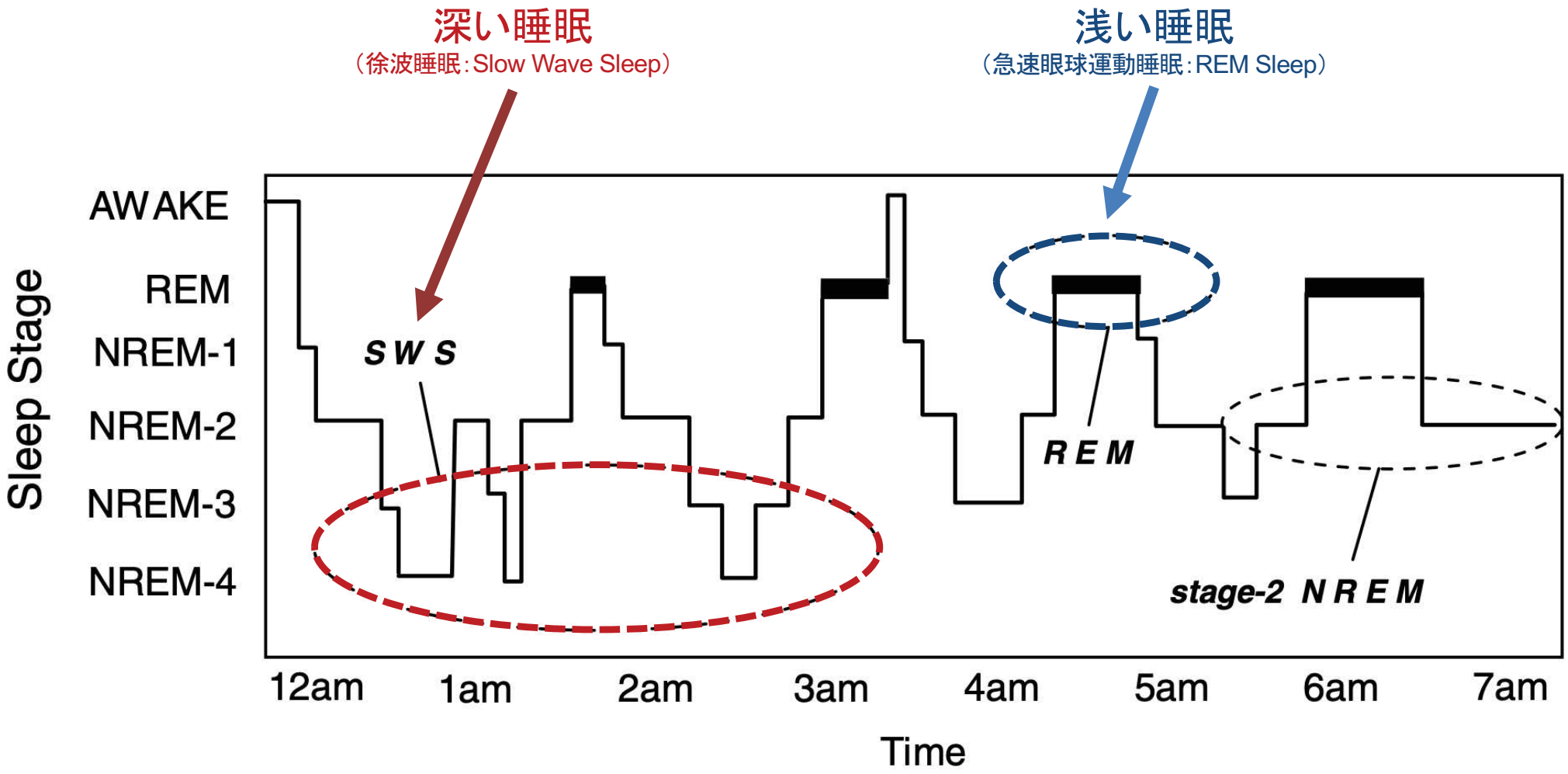




出典：Taylor et al.：Sleeping-in on the weekend delays circadian phase and increases sleepiness the following week. Sleep Bio Rhythm.2008

Life Performance

睡眠ステージ



出典：Matthew P. Walker： The Role of Sleep in Cognition and Emotion(2009)

Life Performance

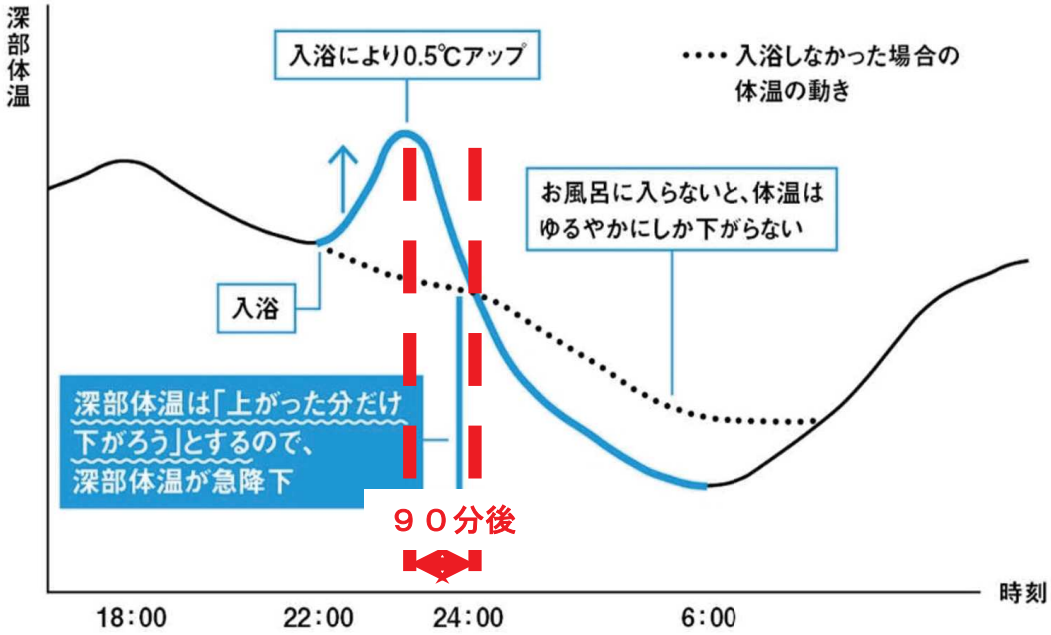
睡眠の質を上げる：入浴

就寝**1～2**時間前に

10分程度の入浴

（温度**40~42.5**℃）

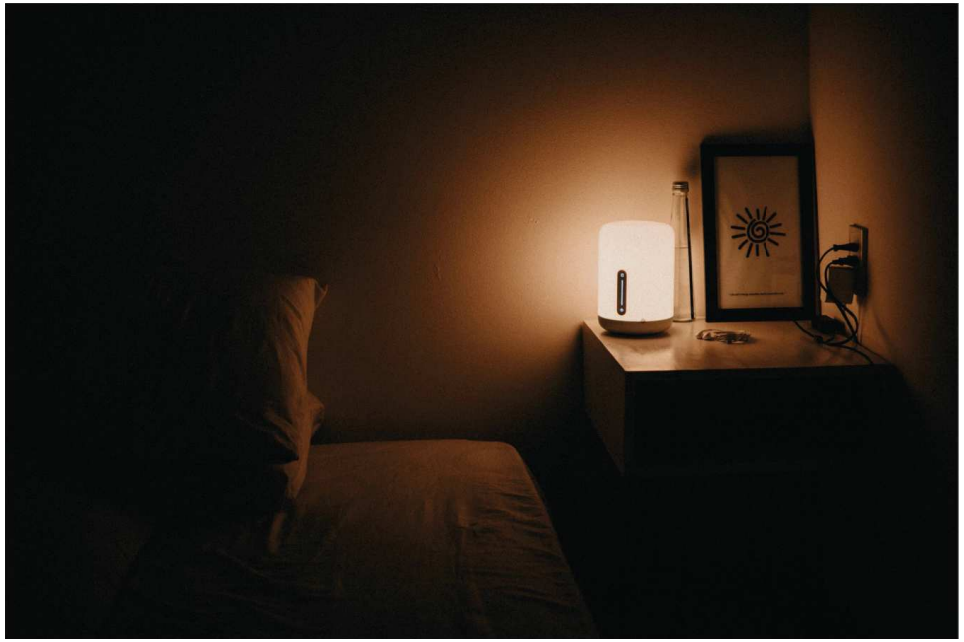
寝つきが**10**分短くなる
睡眠効率の向上
徐波（深い）睡眠の増加
総睡眠時間の増加

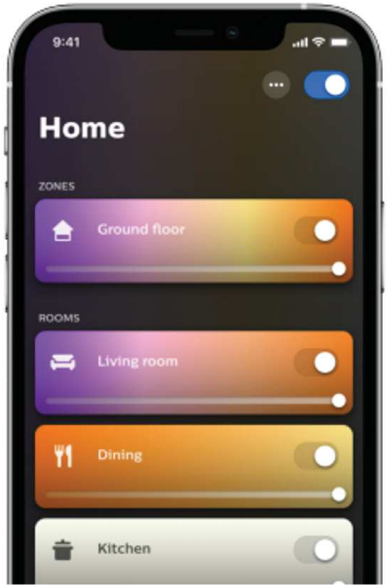


引用： Before-bedtime passive body heating by warm shower or bath to improve sleep: A systematic review and meta-analysis . Sleep Medicine Reviews 46 (2019) 124e135

Life Performance

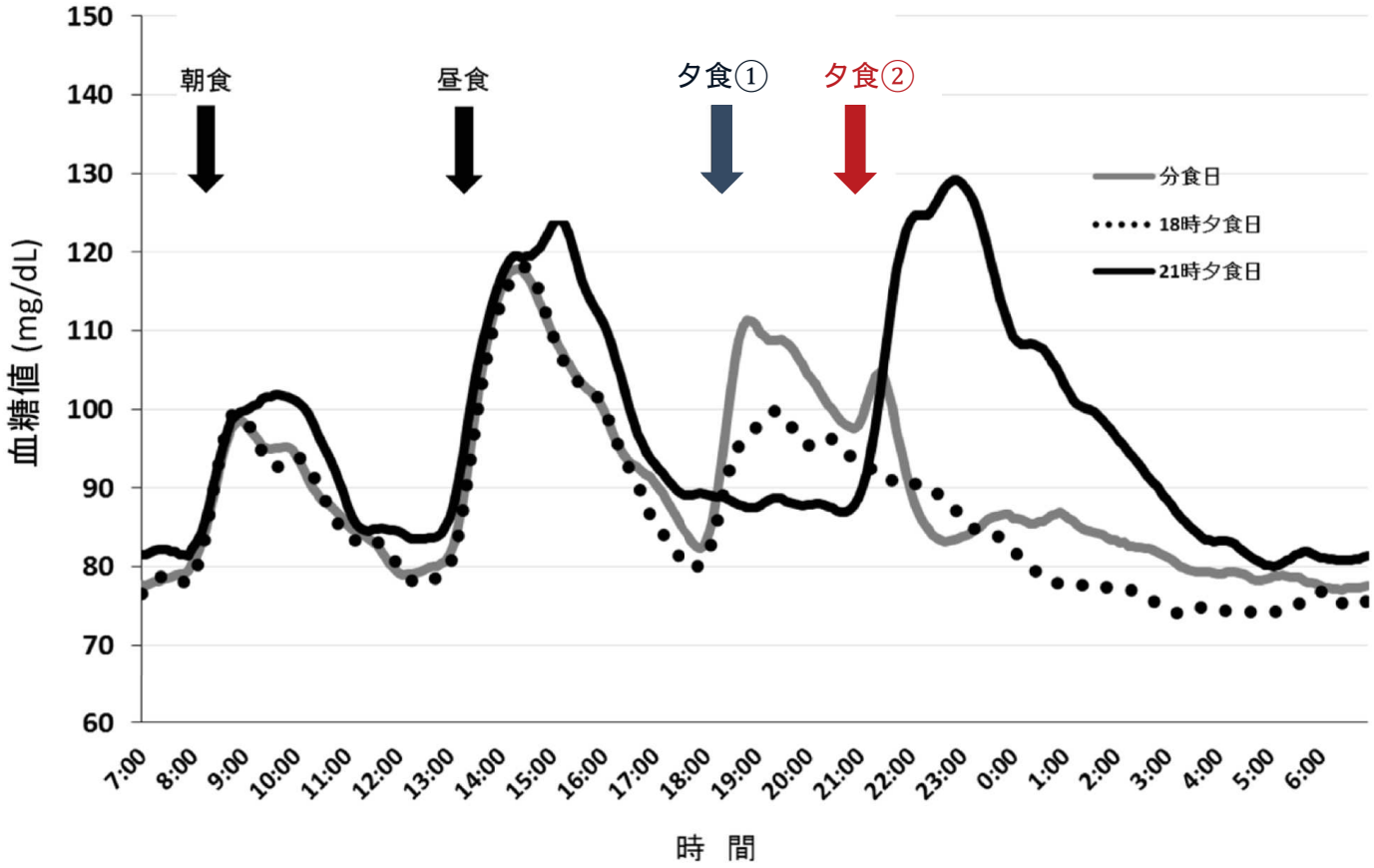
睡眠の質を上げる：寝る1時間前に部屋を暗くする





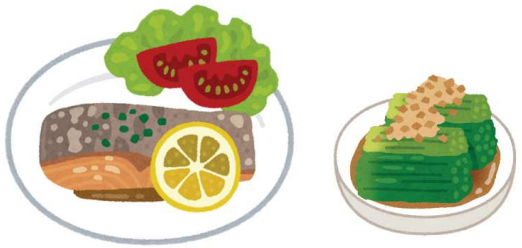
Life Performance

睡眠の質を上げる：遅い練習の時の食事



夕食①
主食+副菜

夕食②
主菜+副菜



引用：Kajiyama et al. Divided consumption of late-night-dinner improves glucose excursions in young healthy women: A randomized cross-over clinical trial.Dab Res Prac. 2018.136:78-84.

Life Performance

01 育成年代に必要な睡眠時間を知ろう！

成長と学力に必要といわれる睡眠時間は？

02 睡眠時間だけでなく質にこだわう！

睡眠の深さを知っていく

03 睡眠の質を上げる方法

入浴方法や睡眠前行動、夜遅い練習の時の食事方法

Life Performance