

人間にとって睡眠は必要なもので、人生の3分の1は睡眠の時間に費やされています。アスリートにとって睡眠はコンディションを管理するうえで重要です。今回は、疲労回復に欠かせない「睡眠」について紹介します。

●睡眠の種類

睡眠は一定の状態ではなく周期性を伴っており、人は以下の2種類の睡眠を交互に繰り返しています。

レム睡眠	<ul style="list-style-type: none"> ・脳はとても活動的になり、鮮明で強烈的な物語性のある仮想現実としての夢を見ます。 ・夢を見る時は感覚を処理する脳部位(視床、視床下部、海馬、視覚野、網様体)が非常に活性化します。
ノンレム睡眠	<ul style="list-style-type: none"> ・しばしば感情的でナンセンスな夢を見ることがありますが、記憶に残っていることはありません。 ・安らかな眠りで脳は休息し、骨格筋は睡眠の深さに応じて弛緩します。 ・脳は記憶を蓄えるために静かに情報処理を行なっています。

アスリートにとって睡眠は良いパフォーマンスを発揮するためにはなくてはならないもので、スムーズな入眠と深い良質な睡眠を得るためにはどのようなことに気をつけなければならないのでしょうか。

●理想的な睡眠

睡眠中の脳波はステージ1(活動的な脳波の浅い睡眠)からステージ2(脳波の徐波化)、ステージ3(速波と徐波の混合)、ステージ4(徐波の深い睡眠)に区別され、明け方に向かって浅い睡眠のレム睡眠に移行します。そのサイクルを一晚で4~6回繰り返すのが、正常な睡眠とされ、その中でノンレム睡眠(深睡眠)は全体の15~20%ほどが望ましいといわれています。理想的な睡眠では、この深睡眠の時に成長ホルモンが分泌され、筋肉量を増加させ、脂肪量を減少させます。深睡眠は睡眠初期に多く現れるため、最初のサイクルでいかに深睡眠を確保するかが大切になります。睡眠初期に深睡眠になるために必要な物質がメラトニンというホルモン(内分泌)です。メラトニンは起床時から太陽の光を十分浴びることで多く蓄積されます。もちろん雨や曇りの日でも光を感じるようにすることが重要です。

●時差症候群の解消法

海外で試合のあるアスリートは時差ボケに気を付けなければなりません。

現地に着いてどんなに昼夜が逆転していても、その地の時間に合わせ起床・就眠のメリハリをきちんとしなければなりません。早く現地の時間に合わせることで良質な睡眠が確保でき身体の活動が理想的な状態になります。そして、朝の目覚めに合わせ軽いストレッチを行いましょう。また、朝食も身体のリズムを整えるので必ず摂りましょう。

●眠くなるスイッチ

- 入浴……湯船に浸かって身体を適度に温めることによって、入眠時に深部体温が急速に低下して深い睡眠に入ることができます。
- 脳の休息・睡眠には自律神経の副交感神経が優位になることが理想ですので、脳が興奮するパソコン、スマートフォン、TV等を眠る前に見ることはお勧めできません。

●いびき

競技によっては大きな身体が有利となるスポーツも多々ありますが、重量級のアスリートにとって睡眠時、無呼吸症候群や習慣的ないびきがひどいことで、良質な睡眠が得られないことがあります。日中の眠気や倦怠感だけではなく、高血圧や心臓疾患の発症リスクも高まる場合があります。

練習や試合でハードに身体を動かすアスリートにとって、睡眠をしっかりとることは心身のリカバリーに欠かせません。質の良い睡眠を十分とらないとパフォーマンス低下に直結しますので、理想的な睡眠がとれるよう日々の規則正しい生活が送れる環境を作らなければなりません。

また、アスリートは自分の日々の睡眠がどのようにとれているかを調べ、悪いところを改善し、質の良い睡眠をとることで、競技生活をより効率的に高め、運動能力を十分に発揮できるようにしていきましょう。