

仮眠はとるべきか？

【はじめに】

あつという間に春が過ぎ、新しい環境にも慣れてきた頃ではないでしょうか？部活動などではシーズンインに向けて追い込みをかけている方も多いと思います。そんな5月から夏にかけては疲労が溜まりやすく、ケガが起こりやすい時期とも言われています。ケガの予防はもちろん、パフォーマンス向上のために本稿では疲労回復（リカバリー）戦略の一つ、「仮眠」について紹介します。なお、睡眠については、以前のコラム（No.23）でも紹介していますのでそちらも参考にしてください。

【仮眠の効果】

睡眠不足はパフォーマンスや身体能力に悪影響を及ぼすことが多くの研究で明らかになっています。夜間の睡眠時間を増やすことができれば良いですが、学校や仕事などで時間に制限がある方も多いのではないのでしょうか。そんな時におすすめなのが日中の仮眠です。仮眠は夜間の睡眠時間を補うことができます。

仮眠の有効性について、普段通りの睡眠時間が取れていることを前提とした研究では、仮眠後に5mシャトルランテストの成績が向上や疲労感の低下が見られました¹⁾。そのほかにも、身体能力や持久力パフォーマンス、反応時間、注意力が向上するなど、仮眠は身体的パフォーマンスに対し、様々な良い影響を与えることがわかっています（表1）。

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・運動パフォーマンス向上 ・認知能力向上 ・疲労感と筋肉痛の軽減 ・眠気の軽減 ・覚醒度の向上 ・心理状態の向上 ・夜間の睡眠の補足 |
|--|

表1 仮眠が運動能力にもたらす影響のまとめ
文献^{2,3)} 参考, 改変

【仮眠のとり方】

日常生活や部活動、試合時に仮眠を取り入れることでパフォーマンスの向上が期待できますが、タイミングを誤ると逆効果の恐れもあります。仮眠の有効性が示された研究のひとつでは、20分から90分の仮眠を13時から16時の間にとることが推奨されていますが、即時的な回復の場合は10分から20分、筋肉に着目した回復であれば30分から45分など、最適とされている時間は目的によって異なります²⁾。

また、練習の間、試合の間での仮眠は、次の運動までの時間を考えることも重要です。次の運動の4時間前までに目覚めるべきだという研究もあれば、2、3時間前を推奨しているものもあり、自分にとって最適なタイミングを見つけることが大切です。

【まとめ】

睡眠が私たち人間にとって不可欠なものであることはご存じだと思いますが、睡眠に加えて仮眠を上手に使うことでパフォーマンスに良い影響を与えることが分かりました。仮眠をとるから夜間の睡眠時間は短くてもいいというわけではありません。普段の生活に工夫しながら取り入れてみてはいかがでしょうか。

【参考文献】

- 1) Omar Boukhris et al.The Impact of Daytime Napping Following Normal Night-Time Sleep on Physical Performance: A Systematic Review, Meta-analysis and Meta-regression,Sports Medicine,2024.
- 2) Lastella M et al.To Nap or Not to Nap? A Systematic Review Evaluating Napping Behavior in Athletes and the Impact on Various Measures of Athletic Performance, Nature and Science of Sleep,2021.
- 3) Angus R Teece et al,Daytime naps improve afternoon power and perceptual measures in elite rugby union athletes—a randomized cross-over trial,Sleep,2023.