

「朝が弱い」は対策できる？

【はじめに】

動物には夜行性や昼行性など生物学的時間というものがあります。人ではいわゆる体内時計として広く認知されています。この体内時計にはクロノタイプと呼ばれる個人差があり、大きく分けて朝型、中間型、夜型と分けることができます。本コラムではこのクロノタイプ別のパフォーマンスの違いと対策、特に朝のパフォーマンスに着目して解説していきます。

【朝のパフォーマンスへの影響】

パフォーマンスの高さは1日の中で変動します。これは深部体温による影響が大きいとされており、深部体温が低い朝は必然的にパフォーマンスが低くなります。クロノタイプ別に見ると、ピークとなる時間は、朝型は約12時、中間型は約16時、夜型は約20時と大きく開きがあります。例えば朝10時に試合があると想定してみると、夜型のパフォーマンスは他と比べ大幅に低くなっています(図1)¹⁾。つまり夜型の選手は午前の試合ではパフォーマンスが発揮しにくく、朝型や中間型と比べ不利であるといえます。

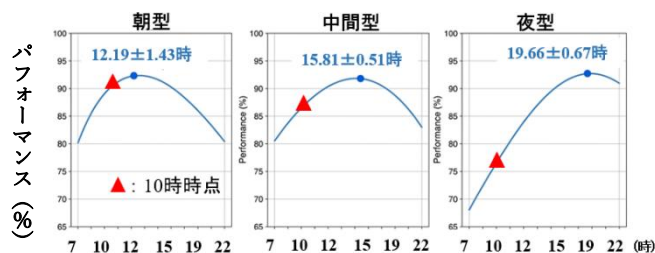


図1.クロノタイプ別パフォーマンスの日内変動
[文献1より改変]

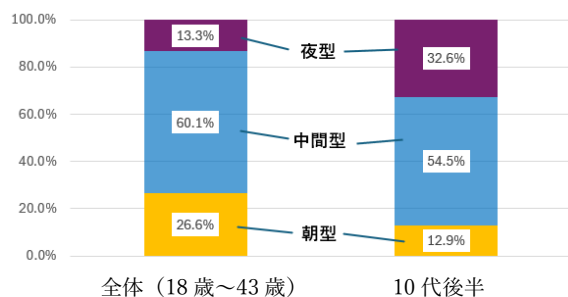


図2.10代後半におけるクロノタイプ別割合
[文献2を基に筆者作成]

また年齢による影響では、夜型の割合は20歳付近でピークとなります。10代後半では約3人に1人が夜型とされており(図2)²⁾、高校生や大学生は影響を受けやすい年代であるといえます。

【対策】

以上から朝のパフォーマンス低下は競技者、特に学生にとって解決すべき課題の1つです。そこで科学的根拠のある対策を紹介します。

●試合前の対策

- ・最低5週間前からの朝のトレーニング

目的：筋力における朝への順応

●試合当日の対策

- ・起床後、立位でのシャワー浴10分

目的：深部体温の上昇と交感神経への刺激

- ・移動時にハイテンポ(>120bpm)の音楽を聴く

目的：脳の覚醒と自己効力感アップ

- ・普段より長いウォームアップ(10分→15分など)

目的：筋温の上昇と末梢神経の覚醒

これらを行うことで、ピーク時との差を最小限にすることができるとされています³⁾。

【おわりに】

本コラムでは朝のパフォーマンスと対策について紹介しました。上記の対策を通して、「朝が弱い」を科学的に攻略し、実力発揮に繋げていただけたらと思います。また自身のクロノタイプを簡易的に判別する質問紙もあるのでご活用ください⁴⁾。

クロノタイプ診断(MCTQ 日本語版)



【参考文献】

- 1) Facer-Childs, E., et al. (2015). Circadian phenotype and athletic performance. *Curr Biol*, 25(4), 518–522
- 2) Kortesoja, L., et al. (2023). Late-night digital media use and adolescent sleep. *J Youth Adolesc*, 52(2), 419–433.
- 3) Mirizio, G.G., et al. (2020). Time-of-day effects on short-duration maximal exercise performance. *Sci Rep*, 10, 9485
- 4) 国立精神・神経医療研究センター.(n.d.). 『ミュンヘンクロノタイプ質問紙(MCTQ)日本語版』. <https://mctq.jp/> (参照 2026-08-04)