

We want to tell you about sleep

15 stories

睡眠ここだけの話15のこと

Chapter
10

「今年の夏はスポーツの季節！」

“スポーツをやっている子どもたちに適切な成長期の眠り方”

ヨーロッパでのサッカーの大きな大会が熱狂のうちに終わり（決勝のPK戦熱かったですね!）、アメリカでのオールスターゲームも面白かったし、今開催中のTOKYOでの世界的スポーツの祭典！ほどなく高校球児たちも帰ってきます。やっぱり夏って、スポーツの気分が盛り上がりますよね。そこで、今回のテーマは…

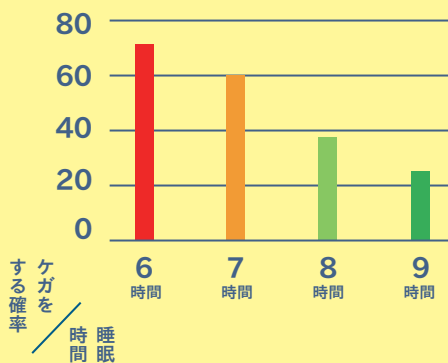
Tips for
“sport sleep”
for kids.

「子どものスポーツトレーニングと睡眠」

実際、お子さんがスポーツをしている家庭って少なくないのではないのでしょうか。もしかしたら才能が開花して、将来一流アスリート！なんて期待もあるかもしれませんが、そうでなくとも子どもにスポーツをさせるのは、「いいこと」のような気がしませんか？早稲田大スポーツ

科学学術院の西多昌規准教授によると、意識の高い親御さんほど、幼いころから子どもにスポーツトレーニングをさせる傾向にあるとか。それは「いいこと」である一方で、その活動量に応じた休養をとらせないと、かえって逆効果になるのだそう。実際に、睡眠時間が少ないほどケガをする確率が高まるというデータも挙げられています。

睡眠時間とケガをする確率(%)



子どもたちは夏休みに突入しています。いつもの学校生活とは違うサイクルでスポーツに取り組んでいるケースも少なくないでしょう。そんなわけでもまずお伝えしたいのは、**スポーツをしている子どもたちに勧めたい「スポーツ睡眠」**。スポーツトレーニングに関わる睡眠の役割についてはこのあと詳しくご紹介します。

そして、よくよく考えてみれば当然なのですが、ちょっと盲点なお話。改善しなくてはいけないのは、子どもの睡眠習慣だけではないのです。**子どもにとって大切なのは親の睡眠**、という点。親御さん、とくにお母さんの睡眠習慣がダイレクトにお子さんに関わってくるのです。また、夏休みが普段と違うサイクルなのは、もちろんスポーツだけではありません。学校がない分、どうしてもだらだらと過ごしがち。そこでもっとも身近でもっともコンディションに影響の出やすい、よりよい睡眠のためのスマホとの付き合い方もお届けします。灼熱の季節、適切な睡眠を取ってお子さん共々健康で快適にのりきっていきましょう！



● スポーツをしている子どもたちには「スポーツ睡眠」を

幼いころからのスポーツトレーニングは「いいこと」と書きましたが、実は西多准教授によると、トレーニングしている瞬間はからだにとっていいことなどひとつもないそうなのです。「運動中は筋肉組織の破壊など、ろくなことが起きていません。その活動量に応じた休養をとらせないと、今後の競技人生、どこか QOL (クオリティ・オブ・ライフ) にも影響が出かねません」重要なポイントは 3 つ。ちなみにこれは勉強でもおなじこと。栄養面を重視する親御さんは多いですが、睡眠も重要。中高の部活では指導する先生の方針でなかなか自由にはできないかもしれませんが、子どものうちは思い切って休養させるよう意識してみましょう。

● 子どもにとって大切なのは親の睡眠

こちらは OECD 経済協力開発機構が 2014 年に行った女性の睡眠時間の調査結果。日本人女性は堂々最下位、25 カ国の平均より約 1 時間少ないことがわかります。それに伴ってライフスタイルも夜型化。晩ご飯もお風呂も寝る時間も後ろ倒しになりがち。夜更かしするから朝自分で起きられず、夏休み中ならずと寝ていて朝ご飯抜き。スポーツをやっている子はベストなパフォーマンスが発揮できなくなるし、家にいる子はだらだら過ごす。日中の活動量は下がり、体温上昇を得られず、健全な眠りへのサイクルも損なわれる…。国立青少年教育振興機構の「青少年の体験活動等に関する意識調査」(平成 28 年度調査)によると、「遅寝遅起きで朝ご飯を食べない子どもたち」は「自律性」「積極性」「協調性」が低くなると報告されています。なので、お母さん、お父さん、まずは自分の生活を見直してください。できる限り夜型を脱却し、家庭の生活サイクルを前倒しに。お子さんたちには「世界的なアスリートは練習と同じくらい休養を大切にしているのだ!」と教えてあげましょう。一晩で一気に睡眠時間を確保するのは無理なので、うまく昼寝や仮眠を取り入れて、1 日トータルで十分な睡眠時間がとれるように。なお 6~13 歳の場合、少なくとも 7~8 時間の睡眠を取るのが理想です。

①アスリートとしてのカラダづくり

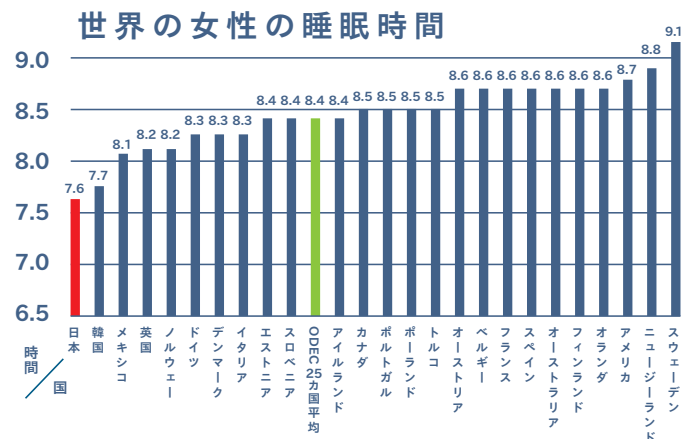
眠ることで成長ホルモンを分泌させ、運動で破壊された筋肉組織を再生。このときに身体が成長します。そして代謝を促しケガ防止や疲労回復につながります。

②メンタルの安定

睡眠が脳の老廃物を除去してストレスを軽減。よく眠らないとケガしがち、というのはこのポイントに関わるものです。

③スキル・戦術の理解、定着

スポーツの技術面を獲得するのも眠っているあいだ。睡眠は脳内整理を行い、記憶を定着させるのです。



● よりよい睡眠のためのスマホとの付き合い方

さてもうひとつ大切なこと。夏休みのスマホとの付き合い方です。日常のマナー的側面はさておき、睡眠にとってはスマホを使いすぎることは大きな影響があります。まずよく言われるブルーライトですが、脳が覚醒し、眠りのホルモン「メラトニン」の分泌が抑制されてしまいます。加えて脳疲労の蓄積を考えると、SNS などで常に誰かとつながっていて多くの情報をやりとりし続けることもオススメできません。一説によると、現代人が 1 日で触れる情報量は江戸時代の 1 年分に匹敵するともいわれます。たださえ、私たちの脳は常にオーバーヒート状態なのです。そんな疲れきった脳を休ませるのが睡眠。老廃物アミロイドβを除去することで、記憶の整理と定着をしてくれます。だからよくある、勉強や練習をがんばったから休憩にちょっとスマホでゲーム…みたいなことって、実は全然休憩になっていないのです。疲れた脳や体をより疲れさせていることにしかっていない。勉強や練習のご褒美として、とか、ストレス解消には役立つので一概に NG とは言い切れませんが…。夏休み。空いた時間があるならスマホじゃなくて眠る。そして眠る 1 時間前はスマホを遠ざける。これは、こと質のよい睡眠を獲得するために間違いのないスマホとの付き合い方です。もちろんお子さんだけでなく、お父さん、お母さんもおなじですよ。



●掲載されている情報は 2021 年 6 月現在までに情報収集したもので構成しています
●参考資料：OECD 経済協力開発機構 2014 年「女性の睡眠時間」調査 / Milewski MD et al. Chronic lack of sleep is associated with increased sports injuries in adolescent athletes. J Pediatr Orthop. 2014;34(2):129-33. 「睡眠時間とケガをする確率」調査

●監修元：ライズ TOKYO 株式会社 青野麻紀子 睡眠改善インストラクター <https://www.risetokyo.jp/>
●編集：株式会社ナンバーテン
●テキスト：有限会社スチーム 武田篤典
●デザイン：有限会社リドルデザイン