

睡眠不足は大敵

東松島

スポーツセミナーで強調

NPO法人東松島市スポーツ協会は、睡眠の質とスポーツの関係性などを考えるセミナーを市コミュニティセンターで開いた。仙台大体育学科講師などを務める金瑞年さんが、睡眠不足



睡眠不足がアスリートに与える影響などを解説する金さん

が学生のアスリートに与える影響や改善方法などを語った。

学生アスリートの睡眠不足について、金さんは「大会の前日などは不安や緊張状態で眠れなくなったり、睡眠が浅くなったりすることがある。日常的にエナジードリンクを飲んでいたり、夜に交流サイト(SNS)を見てしまうことも要因に含まれる」と解説した。

睡眠不足は競技への悪影響や体への負担が大きく、エネルギー代謝も悪くなると指摘。「翌日の疲労感や倦怠感を残してしまう。注意力や空間処理能力などが低下することで、けがのリスクが高まる」と話した。

改善策の一つとして、就寝前のルーティンを決めることなどを挙げ「翌日にやることをまとめたtodoリストの確認、読書など自分の考えや気持ちを整理できるものをお勧めだ」とアドバイスした。

セミナーは13日にあり、スポーツ少年団の指導者のほか、部活動に取り組む中学生、保護者ら計約40人が参加した。