

## 国立スポーツ科学センター（JISS） オプトアウトにより実施する研究

研究課題名	アスリートの睡眠習慣 -アクチグラフを用いた計測結果-
倫理審査委員会承認番号	2022-006
研究開始日	2022年6月1日
研究終了日	2023年3月31日
研究目的	簡易的に睡眠を評価できる身体活動量計が普及してきたことなどから、自身の睡眠を計測するアスリートが増えています。しかし、自身が有するデータをどのように評価すればよいのか、自分の睡眠時間や睡眠の質は良いのか悪いのかについて、アスリートが理解しているケースは少ないようです。また、日本のアスリートで、睡眠に問題を抱えるアスリートがどの程度いるかも明らかではありません。そこで、国立スポーツ科学センターの研究でこれまで計測された睡眠の記録のうち、申請者が保管しているトップアスリートのアクチグラフのデータを集計・分析し、アスリートの睡眠習慣の特徴を明らかにすることを本研究の目的とします。
研究対象者	本研究代表者が、これまでにJISSの医・科学研究事業の主要研究、特別プロジェクト研究、科学研究費補助金を用いて行った研究、大塚ホールディングス株式会社と共同で実施されたJSCハイパフォーマンススポーツセンターTotal Conditioning Research Projectで取得したアクチグラフデータ102名分を分析対象とします。
研究概要	アクチグラフは腕時計型の身体活動量計を用いた計測方法の1つであり、睡眠や生体リズムを評価するのに用いられています。自宅あるいはHPSC内の宿泊室にて、就寝前にアクチウォッチ（フィリップスレスピロニクス社製、USA）を非利き腕に装着し、計測された睡眠データを分析対象とします。分析項目は、就床時間（就寝～起床までの時間、単位：分）、睡眠潜時（寝付くまでの時間、単位：分）、総睡眠時間（寝付いてから起床までのあいだで実際に眠ったと思われる時間、単位：分）、睡眠効率（総睡眠時間/就床時間×100；単位%）とします。測定日が複数日にわたる場合はパラメータ毎に平均し、それをそのアスリートの代表値とします。そして各パラメータ毎にアスリートの代表値の分布を調べます。
研究に用いる情報の種類	年齢、性別、競技種目名、睡眠パラメータ（就床時間、睡眠潜時、総睡眠時間、睡眠効率）
研究の資金源 研究に係る利益相反及び 個人の収益	○本研究の資金源は、JISS内予算、科学研究費助成事業（科研費）、ハイパフォーマンススポーツセンターTotal Conditioning Research Projectです。 ○本研究に係る利益相反や個人の収益はありません。
研究責任者	星川雅子・スポーツ科学・研究部
研究分担者	なし
問合せ先	星川雅子・スポーツ科学・研究部・03-5963-0221 masako.hoshikawa@jpnssport.go.jp