

Good Sleep

のために

現代社会では、慢性的な睡眠不足が大きな問題となっています。全身への負担が大きい長距離走においても、睡眠でのリカバリーは欠かせません。そこで、アスリートならではの、睡眠の重要性や工夫についてトヨタ自動車九州 陸上競技部の選手にお話を聞きました。



左から 志水佑守さん 牧瀬圭斗さん 緒方貴典さん

睡眠 × アスリート インタビュー

トヨタ自動車九州 陸上競技部

毎日、規則正しい睡眠を心がけていますか。

志水 起床時間は毎日5時半で、練習日も仕事の日も変わりません。基本的に就寝は11時頃ですが、試合シーズンの秋冬は10時前に寝て、朝5時半に起きる生活をしています。朝練習に合わせて逆算し、その時間に寝るようにしています。

牧瀬 この競技を始めてから、朝起きるのが得意になりました。休みの日でも、習慣で早く目が覚めてしまいます。二度寝することもあります。早寝・早起きが習慣化されるとそれが自然になり、リズムが心地よく感じられるようになりました。

睡眠の質を意識していますか。

緒方 すごくこだわっています。寝具は自分に合ったマットレスや枕を選んでいいます。競技を始めた頃、最初に投資したのは寝具でした。

志水 寝る1時間前くらいから暖色系のライトに切り替え、目の疲れを軽減しています。寝る前には部屋を少しずつ暗くし、ストレッチをして体をゆっくり伸ばし、副交感神経を活性化させてリラックスします。

緒方 入浴のタイミングにもこだわっていて、寝る1時間半前くらいにお風呂に

浸かっています。私もお風呂後にストレッチをしていて、体がリラックスして血行が良くなり、眠る準備が整った感覚になります。

逆に睡眠不足でうまくいかなかったことはありますか。

志水 大きい大会が終わった後に、みんなで飲みに行ったりすることがあるんですが、疲れて免疫が落ちた状態で睡眠を削ると、すぐに体調を崩します。普段しっかり寝ている分、少し崩れるとすぐに体調や肌に影響が出てしまう。正直、寝たいなと思うときもありますが、その場ではつい楽しくなっちゃって(笑)。

良い睡眠のためにはたんぱく質が必要だと言われていますが、食事面でも気を使っていますか。

志水 選手は基本的に寮生活なので、管理栄養士が食事を管理してくれています。朝と夜は寮で食事を摂り、昼は社員食堂で食事をします。寮では納豆やヨーグルトなどのたんぱく質が豊富なメニューが提供されますが、もし足りないときは自分で補うこともあります。

牧瀬 朝昼晩の食事に加え、たんぱく質が入った乳酸菌飲料を摂取しています。長距離を走ると肉体的にも内臓的にもダメージを受けるため、ご飯が食べられなかったり、お腹を壊したりすることもあります。この乳酸菌飲料を毎日摂るようになってからお腹の調子も良くなり、寝つきも良くなりました。

緒方 お菓子が好きで、あればあるだけ食べてしまうので、間食やお腹が空いたときはサラダチキンを食べるようにしています。

組合員みなさんにアドバイスををお願いします。

志水 睡眠前に簡単なストレッチを取り入れることをおすすめします。例えば、テレビを見ながらや音楽を聴きながらであれば始めやすいと思います。大きな目標を立てるのではなく、簡単にできることから始めるのがコツです。

牧瀬 睡眠、食事、運動のバランスが大切ですが、僕は睡眠が一番大事だと思っています。睡眠不足になると、イライラしたり、頭がボーッとしたりして、食事が摂れなくなり、運動もしなくなる悪循環が生まれます。まずは睡眠をしっかり取ることが大切だと思います。

緒方 私は形から入るタイプなので、おすすめはちょっといい寝具を買ってみる。運動不足を感じているなら、自分が気になるスポーツウエアやシューズ、イヤホンを揃えてみるのもいいですね。モチベーションが上がるものを手に入れることで、やる気が出て、外に出やすくなります。夏は自然とアクティブになる季節なので、新しい挑戦を始めるには最適です。それが習慣化すれば、続けやすくなると思います。



<トヨタ自動車九州陸上競技部プロフィール>
福岡県に拠点を置く企業スポーツチーム。1991年に創立され、今年で34年の伝統あるチームです。長距離やマラソンを中心に国内外の大会で活躍し、さらなる競技力向上を目指して活動しています。



良い睡眠をとって 毎日を充実させよう!

良い睡眠とは、量(時間)と質(睡眠休養感)が十分に確保されている状態のことです。良い睡眠をとることができれば、疲労回復だけでなく、他にもたくさんのメリットがあります。

良い睡眠によって 得られる

メリット

- 1 心身の疲労回復
- 2 免疫機能の向上
- 3 ホルモンバランスの調整
- 4 記憶の定着
- 5 生活習慣病の予防



睡眠不足が 引き起こす

デメリット

- 1 疲労、倦怠感
- 2 免疫力、注意力の低下
- 3 ホルモンバランスの乱れ
- 4 頭痛やめまい
- 5 肌荒れ

さらに… 肥満

高血圧
糖尿病
脂質異常症
心血管疾患

生命の 危険に!

睡眠時の注意点

大前提に 規則正しい生活

昼寝は15時までに、 20~30分以内で

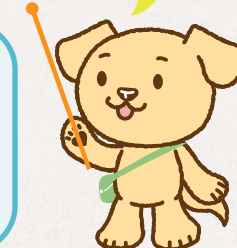
夕方以降の カフェイン摂取は避ける

夕食は就寝の 2~3時間までに (就寝直前の夜食・間食は控える)

就寝1時間前から、 スマホやパソコンなどの ブルーライトは見ない

入浴は就寝の 1~2時間前がおすすめ
※寝る直前の入浴は、ぬるま湯や シャワー浴が好ましい。

成人においては 少なくとも 1日6時間以上の 睡眠が必需です!
※個人差があります。



夜間勤務の方へ 日中でもぐっすり眠れるコツ

その1

部屋を暗くする 遮光カーテンの 利用

その2

遮音・防音 カーテンや耳栓で 物音を遮る

その3

寝だめはしない (寝だめはしても1時間程度まで)

次の ページ

さらに良い睡眠を とるには…

良い睡眠をとる **生活習慣**

良い睡眠をとるためには、「食事」と「運動」を日常生活に上手に取り入れていくことが重要です。

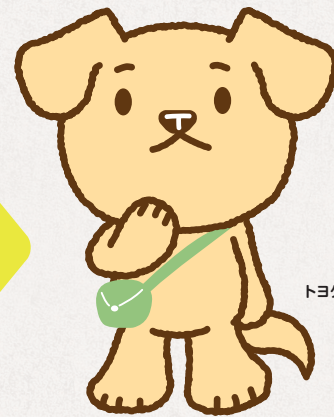
運動 



食事 

良い睡眠 

運動や食事が
睡眠にどんな関係が
あるのかな？



トヨケンちゃん

就寝1時間前は、
ストレッチやヨガで
リラックスすると
より効果的です！



志水さん

運動

適度な運動を習慣化することで、
夜中の中途覚醒の回数が減り睡眠時間が増えるため、
結果的に良い睡眠につながります。

【タイミング】

就寝2～4時間前までに！

就寝直前の激しい運動は、
身体を興奮状態にしてしまうので
注意が必要です。

【時間・頻度】

**1週間に30～60分程度
複数回が望ましい**

運動により一時的に体温は上昇し、
その後低下していきます。
この体温の低下がスムーズな入眠を
手助けします。

【程度】

軽く汗ばむ程度の運動

適度な運動は、
心身の緊張をほぐす効果があります。
※無理のない範囲で取り組みましょう。

【種類】

ウォーキングやランニング、
水泳、サイクリングなどの
有酸素運動がオススメ！

有酸素運動により、
血流が改善されるため
寝つきが良くなります。

食事

しっかりと朝食を摂ることで体内時計が調整され、
夜間に睡眠ホルモンが分泌されることで、
睡眠覚醒リズムが整い、良い睡眠につながります。

良い睡眠をとるには
朝食にたんぱく質が
豊富な食材を
取り入れましょう



牧瀬さん

朝食で大事な栄養素「**トリプトファン**」

トリプトファン

たんぱく質を構成するアミノ酸の1種。
体内では作られないので
食べ物からの摂取が必要。

メラトニン

眠りを誘う働きをする
睡眠ホルモン

トリプトファンを
摂取した約15時間後に
睡眠ホルモンの
メラトニンが
分泌されるんだよ！



朝

**トリプトファンの
摂取**

主にたんぱく質に含まれる
肉・魚・卵・大豆製品

／プラスするとさらに効果的！／

ビタミンB6 葉酸 ナイアシン 鉄
玄米 ほうれん草 えのき しじみ 等



アスリートに習う
良い睡眠をつくる
朝食を紹介

焼き魚
納豆
白米
みそ汁 など



緒方さん

納豆と乳製品は
毎日食べるように
心がけています！



昼

**セロトニンの
生成**

幸せホルモン

セロトニンは、トリプトファンを材料にして
生成され、心と身体のバランスを安定させます。



夜

**メラトニンの
分泌**

眠りのホルモン

メラトニンはセロトニンを材料
にして分泌される睡眠ホルモンです。



まとめ



睡眠は健康の基盤です。
良い睡眠は、心身ともにリフレッシュされ、
日々のパフォーマンス向上につながります。
良い睡眠で心身を整え、
毎日を元気に過ごしましょう。

トヨタ自動車九州 陸上競技部



公式HP



Facebook