大学生ダンサーにおける睡眠のタイプと自覚症状

スポーツマネジメントゼミナール　1316017　木村　麻奈

１．研究動機・研究目的

研究動機は、近年 24 時間の中で深夜帯に働く需要が高まってきている。24 時間活動する社会が日常化している日本において、夜勤を伴う交代制勤務は必要不可欠となっている。厚生労働省（2015）によると、深夜業に従事する労働者の割合は 21.8%と報告されている。また、大学に所属しているダンス部の学生は、活動時間帯は夜がメインであり、さらに大学以外でダンスを学ぶ学生が多く存在する。

本研究の目的は、学生の夜更かしが心身にどのような影響を与えているかを明らかにすることである。また、このような学生ダンサーの現状を理解した上で、今後、大学でダンス活動を行う際に、文武両道で充実した学生生活を送ることができるように、基礎的な資料を提供することである。

２．研究方法

本研究の調査方法は、Google Form によるアンケート調査を実施した。

調査対象者は、J 大学に通う学生または J 大学以外に通うダンスサークルの学生であり、大学 1 年生以上の男性 84 名、女性 147 名の合計 231 名であった。

調査項目は、1）個人的属性、2）現代の大学生の睡眠の実態を把握するため、規則性（朝型と夜型）、質（熟眠型と不眠型）、量（長時間睡眠型と短時間睡眠型）の３次元による分類がされた質問票（松本・石竹ら，2013）を援用した。3）疲労状況を図ることを目的とした「自覚症しらべ」（日本産業衛生学会産業疲労研究会, 2002)を参考にした。

調査期間は、2019 年 10 月から 11 月までの 2 ヶ月であった。

データの分析には、t 検定、MANOVA、クラスタ分析を用いた。

３．主な結果と考察

結果は仮説として設定した 6 つ全てに有意な差が見られた。

仮説 1 では、男女別の規則性・質・量の睡眠のタイプの差において、女性の方が男性よりも質が劣っていることが有意に明らかとなった。女性の方が男性に比べ睡眠時間が短いというデータ（社会生活基本調査，2016）があることから女性の方が睡眠の質が良くないことが推察された。

仮説 2 では、男女別の自覚症状の差において、不安定感を除くねむけ感、不快感、だるさ感、ぼやけ感において、男性よりも女性の方が自覚症状が高く、疲労を感じやすいことが有意に明らかとなった。佐々木・木下ら（2013）の研究では、ストレスの自覚の質問でストレ

スや疲れを感じることが「よくある」と回答した者は、全体では 42.4%で、男女比較では男子に比較して女子で有意に高い割合であったことからも女性の方がストレスを自覚しやすいことが明らかとなった。

仮説 3 では、入っている部活動を３グループに分類したところ、規則性では J 大学のダンス部と他大学のダンス部よりも J 大学のダンス部以外の部活動の方が規則性において高いことが有意に明らかとなった。J 大学のダンス部以外の部活動は、休日の部活動の活動時間帯が朝早くに始まることや、平日でも朝練をする部活動もあることから、規則性が高いことが推察された。

仮説 4 では、全対象者では、規則性があり十分な睡眠時間が確保できているが質が悪いタイプと、十分な睡眠は確保できているが規則性がなく質が悪いタイプの２グループに分かれた。タイプ 1 はダンス部以外の部活動に多くあてはまり、タイプ２はダンス部に多くあてはまると考えられた。

仮説 5 では、年齢別の規則性・質・量の睡眠タイプの差において、大学１年生と大学４年生では大学４年生の方が睡眠の質が有意に高かった。

仮説 6 では、ダンス部とその他の部活動の自覚症しらべにおいて、ねむけ感、だるさ感、ぼやけ感においてダンス部の方が、自覚症状が高く、疲労を感じやすいことが有意に明らかとなった。ダンス部の睡眠不足は深夜練習の時だと考えられ、また、深夜に起きている頻度がダンス部以外の部活動に所属している人に比べて多いとこが考えられる。

４．結論

本研究の目的は、学生の夜更かしが心身にどのような影響を与えているかを明らかにすることであったが、夜更かしをしている人やダンス部などの生活リズムが一定でない人は、睡眠の規則性、質ともに低いことが明らかとなった。また、疲労をより感じ易いことも明らかとなった。このことから、深夜に練習することを免れないダンス部の学生は、自らの疲労に対する自覚症状を常日頃から把握し、睡眠の良し悪しについても把握するように努め、事前にこれらの症状の改善に努めることが文武両道の学生生活を送ることに貢献すると考えられる。

５．卒業論文の執筆を終えて

卒業論文を制作する前はほとんど論文の知識がなかったが、卒業論文を制作する過程の中で論文の書き方や分析方法を学ぶことができた。アンケート調査は所属しているダンス部のみならず、順天堂大学の他の部活動の方や他大学のダンス部の方にも協力していただいたおかげで 231 名からアンケートを収集することができたことはこれからの行動力の向上にもつながると思った。更に、卒業論文製作期間中は昼から夜までゼミ室に籠り制作し、卒業論文が完成した時の達成感は部活を引退した時と同等の達成感が得られた。これから社会に出てからも論文で学んだことを活かしていきたい。