

睡眠と朝食に関する行動と意識 －アスリートと一般学生を比較して－

金武聖

ラグビー選手はラグビーがコンタクトスポーツであるという特性上、筋力増量や体重増量といった体作りをしなければならない。そのためには筋力トレーニングと食事、睡眠のサイクルを維持していくことが重要である。筋力トレーニングはアスリートしかやらないが、食事と睡眠は人がみな行うことである。睡眠や食事を規則正しく取ることは健康的に生きることに繋がる。よって、アスリートであってもなくても意識して睡眠や食事を取ろうという人は多い。一方で、大学生は生活が乱れがちになり、多くのことがおろそかになってしまう。そのなかには朝食や睡眠も含まれ、それらの時間を削って、自分のしたいことをする人もいるのではないか。また、我々は自分の考えや習慣に基づいて行動することが多い。つまり、自分で何かを意識しながら、行動に移しているということである。

以上のことを踏まえ、本研究では体作りのために食事をとっているラグビー部員と、食事に対する目的がバラバラな一般学生とで、個人の自己意識と実際の行動の関係に違いがあるのかについて確認する。食行動の中でも特に個人差が出やすい朝食を取り上げ、朝食をとる際に影響し、体作りにおいても重要である睡眠についても調査する。

調査方法は筑波大学体育会ラグビー部と筑波大学情報学群知識情報・図書館学類を対象とし、質問紙調査と Web 調査を併用した。筑波大学体育会ラグビー部選手からは 83、知識情報・図書館学類からは 129 の回答を得た。調査項目は石川(2012)の朝食、睡眠行動に関する質問項目を用いた。また、菅原 (1984) の自意識尺度 (self-consciousness scale) 日本語版を用い、公的自意識、私的自意識のスコアを計測した。

睡眠行動と朝食行動の相関分析の結果、ラグビー部選手において、睡眠時間と就寝時刻、朝食内容と朝食頻度、睡眠時間と朝食頻度に有意な相関がみられた。一方で、一般学生には睡眠時間と就寝時刻、朝食内容と朝食頻度に有意な相関が見られたものの、睡眠行動と朝食行動を直接結び付ける関係はなかった。

朝食行動と自己意識の相関分析の結果、ラグビー部選手において、朝食行動と自己意識を直接結び付ける関係はなかったが、朝食を取る理由と公的自意識には有意な相関がみられ、朝食を取る理由と朝食頻度、朝食内容に関係性があることがわかった。以上のことより、ラグビー部選手は自己意識と行動には直接的な関係性はないが、自己意識が高いことによって、行動を起こす理由を強く認識し、その認識を基にして、行動に移すということが明らかになった。

自己意識を高めることで、自らその行動をする理由を見つけ、その理由を基に、行動に移すことができる。ラグビー部での体作りや一般学生の健康的な生活を送るためにはこれらのモデルを意識しながら、栄養講習や食育をしていけばよいことが示唆された。

(指導教員 歳森 敦)