

若手研究者コラムリレー

股村 美里 (またむら みさと)



プロフィール

びわこ成蹊スポーツ大学スポーツ学部 講師
日本体育・スポーツ・健康学会の専門領域: 保健

横浜生まれ 横浜育ち(神奈川とは決して言わない) 滋賀在住
2005年 東海大学文学部心理・社会学科 卒業
2009年 東京大学大学院教育学研究科 修士課程卒業
2017年 東京大学大学院教育学研究科 博士課程修了 博士(教育学)
専門 健康教育学

E-mail: matamura@gakushikai.jp



←近影(after) ↑第一期生と(before)

わたしの研究

思春期の睡眠習慣について 本気で考える!

人の睡眠時間はここ100年間で1時間以上短くなっているとい
います(Mariccianni et al., 2012)なぜ短くなっているのでしょうか。
また短くなった結果、私たちの健康に影響はないのでしょうか。
こうしたリサーチクエッションのもと、思春期真っただ中にある
中学生および高校生を対象に縦断調査したのが博士課程で
の研究でした。結果、中学生から高校生にかけて睡眠時間は1
時間半程度短くなり、就寝時刻は2時間も遅くなっていることが
わかりました。しかもその分、不安・抑うつも高まっていたので
す。思春期にホルモンバランスなどの影響で睡眠時間が後退
することはよく知られたことですが、実際のデータで示されると、
より現実味を増します。

ただ、この研究の問題点は、なぜ寝るのが遅くなるのかがわ
からないことです。彼らは時間がなくて「寝れないのか」、ただ
単純に「寝ないのか」。今は、この点にフォーカスしつつ、より
効果的な睡眠教育プログラムの開発に挑んでいます。

特に、体育系大学に勤めているからでしょうか。学生アスリ
ートたちの睡眠習慣が気がかりでありませぬ。日常的にハードな
トレーニングをするアスリートにとって欠かせないはずの睡眠。
それが実は十分に足りておらず、それすら認識していない可
能性も示唆されています(Brauer et al., 2019)ただ寝ればよい
というわけではなく、質の良い睡眠をとるために、どのようなア
プローチをすればいいのか。彼らが本当に睡眠の重要性につ
いて理解していないとすれば、積極的な教育的介入が必要に
なるでしょう。彼らが、本当の意味で自律し、真の意味でのア
スリートになれるために、睡眠教育は必須だと思います。

わたしの渾身の論文・書籍・記事

・股村美里ほか(2013)「中高生の睡眠習慣と精神的健康の変化
に関する縦断的検討」『学校保健研究』第55巻第3号pp.186-196

(なんでも帳←本当に何を書いても いいのですね?!)

若手の会からお声掛けをいただいて、率直にうれしかったです。本
当にありがとうございます。びわこのほりてひっそりと過ごしていた
だけに、見つけていただいたうれしさというか、研究者コミュニティで必
要とされているんだ、と思えたというか。とにかくうれしかったです。

私の大学院時代は、同期や先輩後輩が大変優秀な方たちばかり
だったので、論文のアクセプトや学位そのものの取得、研究費の獲得
に後れを取るばかりで、とてもつらかった気がします。でも、毎日定期的
にコーヒーを片手に議論をする時間があり、とても勉強になりました。
コーヒーも、こだわりぬいた豆を挽くところから、淹れる温度にまでこだ
わりぬいていて……皆自分のマグカップを持参して、研究の息抜きを
する時間を持っていました。特に、私の所属していたコースは大教室
制だったので、様々な分野の学生がいました。私のような健康教育学
を専攻している者から、バイオメカニクス、脳科学、赤ちゃん研究と多
岐にわたりました。それぞれ巣立ってから音信不通になり、みんな今
頃どうしているのかなあとふと思いました。

私はというと、相変わらず日々研究室でコーヒーを淹れて、時には、
ご近所の先生方と研究やら学生の話やらをしています。ここもまたい
ろんな分野の先生方が集まる大学です。私はそういう意味で、身近に
いる人に恵まれているのかもしれない。

日本体育・スポーツ・健康学会 若手の会からのお知らせ

2018年8月に日本体育・スポーツ・健康学会若手の会が
発足しました! → メーリングリスト登録フォーム:

<https://goo.gl/forms/zGMPdPq5fY3kcB5q2>

学会大会、研究会等の開催や報告者募集に関する案内、公募や助成
金情報等に関する情報提供を配信予定です。皆様からも、メーリングリ
ストで周知したい情報がありましたら、下記までご連絡ください。

taiikugakkaiwakate@gmail.com (担当: 木村)

