

睡過多的高校生，持久力較差？原因在於不規則的生活

(2006 年 10 月 10 日朝日新聞)

本(10)月8日文部科學省發表了2005年度體力、運動能力調查的結果。一天睡眠8小時以上的高校生，比一天睡不到6小時的高校生持久力有較差的趨向。持久力與生活習慣息息相關，省略早餐和看電視過多都會受影響。文部科學省呼籲「正常規則的生活是增加體力之關鍵。」

自1964年開始，每年實施問卷調查，這次是從6歲到79歲的男女共7萬1,542人中得到的答案。

以睡眠時間的不同，以20公尺距離，測試來回跑的次數

為了了解6歲到17歲男女的持久力，做了一個分析：在20公尺距離內，慢慢加速跑步，來回跑的次數與睡眠時間等息息相關。

這個結果，回答睡眠時間「8小時以上」的15至17歲男女高校生比「睡眠不滿6小時」的高校生次數少。15歲男子與16歲女子各約差13次。

另一方面，「睡眠8小時以上」的6歲至11歲的男女小學生，成績較好，且12歲至14歲的男女中學生也大概有同樣傾向。

有關早餐，回答「每天不吃早餐」的男女比「每天吃早餐」的來回跑的次數少。但是，不同的是7歲的男子大約差3次，12歲的男子大約差11次，而15歲的男子大約差20次多，跟年齡的增加成正比。

包含電視電動遊戲在內看電視時間也有同樣類似關係，回答看電視時間「3 小時以上」的 17 歲男子比看電視時間「不滿 1 小時」約少 14 次。

從事這個問卷調查的順天堂大學「內藤久士」副教授，分析「與其說睡過多和電視看過多是主要原因，不如說，這類小孩子們大概沒有確立正常規則的生活習慣。」

此外，6 至 19 歲的青少年，跑、跳、擲的基礎運動能力和握力，在 1985 年以來有繼續往下傾向，這次也沒甚麼改變。另一面，20 歲至 64 歲的成年人，反覆橫跳的敏捷性稍有成長，但全身持久力的快步走則有降低。