

睡眠不足はフィジカルより認知に影響。 トップアスリートの睡眠に迫る調査結果を公表。

トップアスリート113名調査・第2弾。睡眠の意識と実態のギャップが明らかに。

TENTIAL

アスリートの コンディショニング 実態調査

TENTIAL コンディショニング研究所



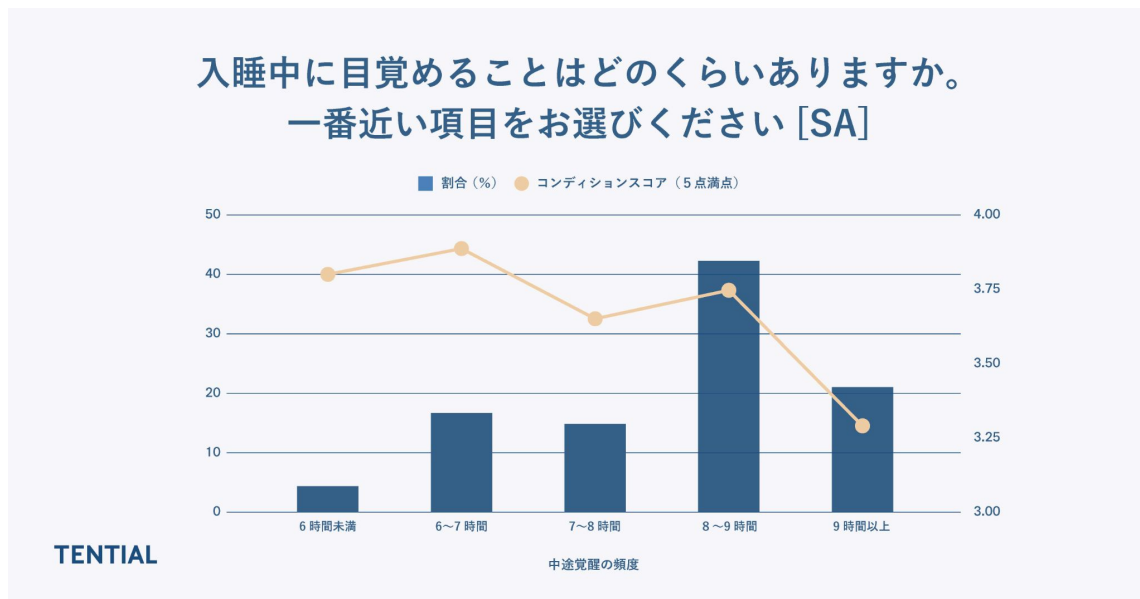
健康に前向きな社会の実現を目指し、コンディショニングブランド「TENTIAL」を展開する株式会社TENTIAL（所在地：東京都品川区、代表取締役CEO：中西裕太郎、以下「テンシャル」）が実施したトップアスリート113名対象の「コンディショニング実態調査」の第2弾として、睡眠の意識と実態のギャップ、睡眠不足が認知パフォーマンスに与える影響、そして睡眠改善アイテムの購買行動を分析しました。睡眠を90%が「最重要」と認識しながら64%が週1回以上目覚め、睡眠不足の影響は「体力低下」の2倍以上「集中力低下」に集中するという実態が明らかになりました。

●調査概要

調査名	アスリートのコンディショニング実態調査（第一回）
調査主体	株式会社TENTIAL
調査対象	日本代表および強化指定選手、トッププロリーグに所属する現役アスリート113名（男性56名・女性57名）
調査時期	2026年2月
調査方法	Webアンケート
対象競技	サッカー、バレーボール、バスケット、ラグビー、陸上、競泳、フェンシング、空手ほか全50競技
年齢構成	21-25歳:27名 / 26-30歳:53名 / 31-35歳:27名 / 36歳以上:6名

● 調査結果

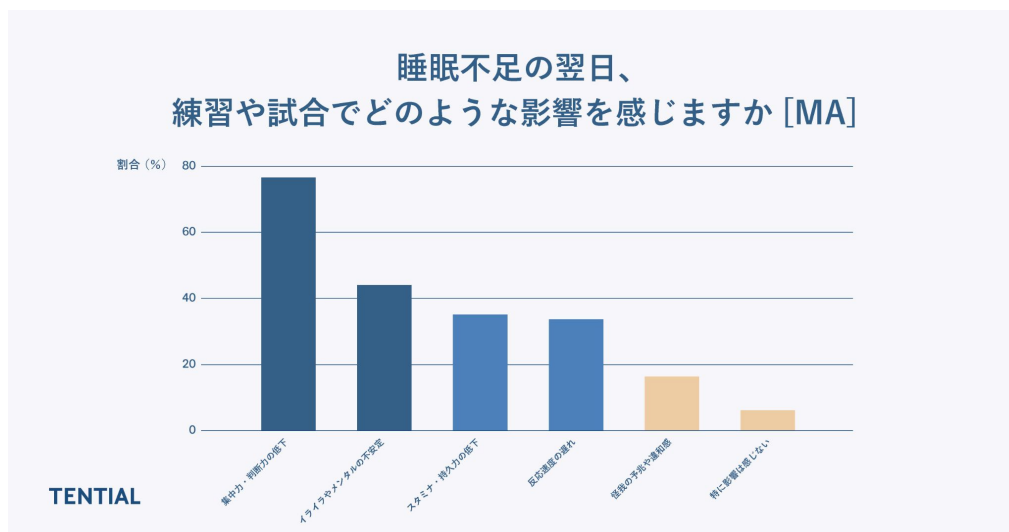
①：90%が「最重要」——それでも64%が毎週目覚める



睡眠を「かなり重要」と答えた選手は90.3%（102名）。平均4.4個の睡眠改善策に取り組んでいます。にもかかわらず、63.7%（72名）が週1回以上の中途覚醒を経験。毎日目覚める選手も21.2%（24名）に上ります。意識の高さと睡眠の質は必ずしもイコールではありません。毎日目覚める選手のコンディションスコアは3.29（5点満点）で、ほとんど目覚めない選手の3.89と比べ0.60ポイント低い結果です。中途覚醒がパフォーマンスを蝕んでいる構造が数値でも示唆されています。

※コンディショニングスコアはコンディションが良い・悪いを5段階で選択回答いただいた時の平均点を指しています。

②：76%が「頭が止まる」——身体系の2倍、認知系への影響がダントツ

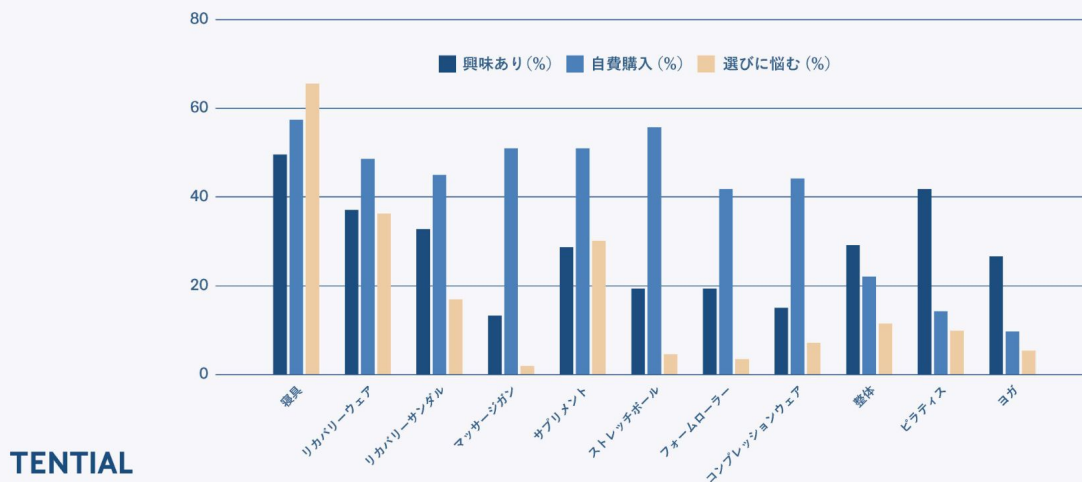


睡眠不足の翌日に感じる影響の1位は「集中力・判断力の低下」76.1%（86名）で圧倒的。2位「メンタルの不安定」44.2%、3位「スタミナ低下」35.4%を大きく引き離しました。認知・精神系（延べ120）は身体系（延べ78）の1.5倍。「睡眠不足＝体が動かなくなる」のイメージに反し、まず奪われるのは「集中力・判断力」です。

「影響は感じない」と答えた選手はわずか6.2%（7名）。ほぼ全てのアスリートが睡眠不足の影響を実感しています。ボールの軌道を読む、戦術を判断する、相手の動きを予測する——フィジカルが重視される競技でも勝敗を決するのは「認知と判断の精度とスピード」であり、睡眠不足はまさにそこを直撃します。

③：最も興味があり、最も買い、最も迷うアイテムはいずれも「寝具」が最上位。

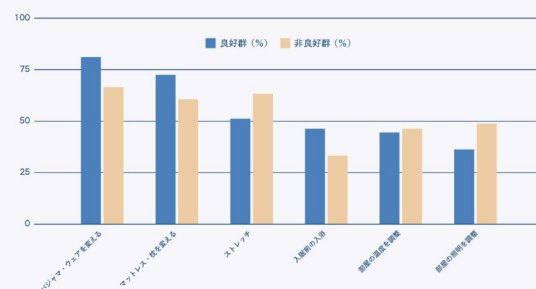
興味があるアイテム／実際に自分でお金を払って使ったことがあるアイテム／
選ぶのに悩んだアイテム／をそれぞれ教えてください [MA]



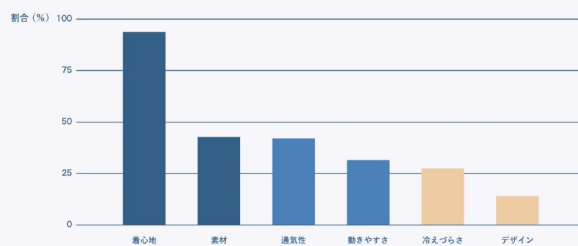
リカバリーアイテムの購買行動を分析したところ、寝具が興味1位（49.6%）・自費購入1位（57.5%）・選ぶに悩む1位（65.5%）と全て最上位という結果になりました。最もお金をかけているのに最も「自分に合っているか分からない」と感じている——プロでも解決できないこのジレンマは、多くの人に共通する課題です。

④：良好群の睡眠改善アクション1位は「パジャマ・ウェアを変える」81.2%

より良い睡眠をとるために実際に行っている／
行ったことがあるものを教えてください [MA]



就寝時のウェア選びで大切にしていることを
教えてください [MA]



睡眠改善のために実践したことを群別に比較すると、良好群は「パジャマ・ウェアを変える」81.2%と「マットレス・枕を変える」72.5%が上位2つ。非良好群はウェア66.7%、マットレス60.6%と、物理的な寝環境の整備に10～12ptの差が出ました。就寝ウェアに求める条件では「着心地」が93.8%とほぼ全員の共通前提ですが、その先は素材42.5%、通気性41.6%、動きやすさ31.0%、冷えづらさ27.4%と優先軸が分散しています。

まとめ：睡眠は「意識するだけ」では足りない——環境を変える必要がある

本調査から、トップアスリートが睡眠に対して高い意識と取り組みを持ちながら、中途覚醒や集中力低下という質的な課題を多くが抱えていることが明らかになりました。睡眠改善の実践数を増やしても中途覚醒は比例して減少せず（7個以上実践者でも63%が週1回以上目覚める）、「何個やるか」より「寝具・ウェアなどの物理的環境をどう整えるか」が鍵であることが示唆されています。

● 総評：コンディショニング研究所 舟山健太

90%のアスリートが睡眠を「最重要」と認識し、平均4.4個もの改善策に取り組んでいることは、近年のアスリートのコンディショニングのリテラシーと実践度の向上をあらわしており、非常にポジティブな結果だと捉えています。一方、睡眠意識が高いにも関わらず64%が毎週目覚めている。この「意識と実態のギャップ」は、睡眠という課題の根深さと難しさを物語っています。

特に注目すべきは、睡眠不足の翌日に感じる影響の76%が「集中力・判断力の低下」だったことです。スタミナや持久力の低下（35%）を大きく上回っています。一般に「睡眠不足＝体が重い」というイメージがありますが、トップアスリートが実感しているのは「頭が働かなくなる」こと。戦術判断、状況認知、反応の選択は、競技レベルが高くなるにつれてより重要視される部分であり、トップアスリートにとって欠かせないスキルです。競技の勝敗を決するのはこうした認知機能であり、睡眠はまさにその基盤です。

もう一つ重要な発見があります。睡眠改善の実践数を増やしても、中途覚醒が比例して減少しないということ。7個以上の対策を行っている選手でも63%が週1回以上目覚めています。これは「何個やるか」ではなく「正しい知識をもとに自分に合ったことの何をやるか」が重要ということです。本調査では、特に就寝時の体温調整環境（ウェア・寝具・室温）という物理的な睡眠環境の質が鍵であることを示唆しています。

寝具が「興味・購入・悩みの三冠」を独占しているという結果は、アスリートがこの課題に真剣に向き合っていることの証です。「意識を高める」フェーズはすでに達成されている。次に必要なのは「環境を変える」フェーズ、身につけるもの、身体を預けるものの質を科学的に見直すことだと考えます。