
2025 年度 岐阜協立大学

学内ゼミナール大会 参加論文

ゼミ名：山本 重人 I

テーマ：カフェインと効果～スポーツパフォーマンスとの関連性～

代表者：山際 匠

参加者：曾我 嘉紘、高殿 涼大、西脇 優輝、森 柊

<目次>

研究動機	p3
カフェインとは	p3
カフェインを含む飲料	p4
カフェインを含む天然資源	p4
カフェインについてのまとめ	p4
疑問	p5
先行研究	p5
調査内容・質問項目	p6
部活別調査人数	p7
カフェイン摂取率	p7
カフェインを摂取するタイミング	p8
カフェインの摂取方法（商品）	p8
カフェインを摂取する理由	p9
運動時以外でカフェインを摂取する場面	p9

カフェインを摂取する際の留意点.....	p9
結論.....	p10
感想・反省.....	p10
参考文献.....	p11

研究動機

1. コーヒーやエナジードリンクを日頃から飲んでいるから
2. カフェインの効果について理解していないから。
3. カフェインはスポーツの場面でどのように活躍しているのか気になったから。

カフェインとは

まず、カフェインとは中枢神経を刺激する成分であり、眠気を覚ましたり、集中力を高める作用がある。カフェインを摂取するメリットとして、覚醒、集中力アップ、運動能力の向上、脂肪燃焼の促進、気分のリフレッシュがあげられる。一方デメリットとして不眠、睡眠の質低下、頻脈、血圧上昇、頭痛、イライラ、胃への刺激

があげられる。

カフェインを含む飲料は、コーヒーには約 60mg、エナジードリンクには、約 30~300mg、紅茶には約 30mg、緑茶には約 20mg、コーラには約 10mg 含まれている。

カフェインを含む資源としては、ガラナ種子に約 3~5%、チャノキに約 2~4%、コーヒーノキに約 1~2%、マテ葉に約 1~2%、カカオに約 0.1~0.5%含まれている

カフェインは中枢神経を刺激し、眠気を覚ましたり、集中力を高めたりする成分である。主な作用として覚醒や集中力の向上、運動能力の向上、脂肪燃焼の促進、気分のリフレッシュ等がある。摂りすぎると、不眠や睡眠の質低下、頻脈、頭痛、胃への刺激なども悪影響もある。主な飲料のカフェイン量は、100ml あたり、コーヒーが約 60mg、エナジードリンクが約 30~300mg、紅茶が約 30mg 程度である。天然資源では、ガラナ種子が最も多く、約 3~5%含まれている。

疑問

1. 運動をする人は、カフェインを摂取しているのか。
2. 運動以外でもカフェインを摂取する場面があるのか。
3. カフェインを摂取している人は、カフェインの効果について十分に理解しているのか。

先行研究

サッカーのカフェインの使用実態

プロクラブのほぼ全てがカフェインを活用。36クラブのうち35クラブは、カフェインをプレイヤーに提供。

カフェイン摂取による効果は十分なエビデンスがある。2~6mg/kg 摂取すると、**反応敏捷性・ジャンプの高さ・精度が向上。**

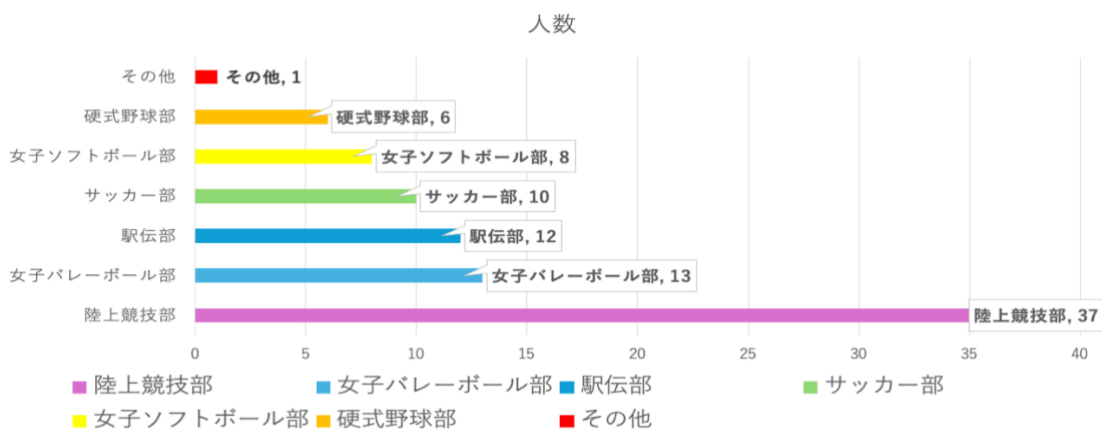
カフェインを摂取するエリートアスリートは多く、ドーピング検査の尿サンプルでは、4人中3人はカフェインの摂取が検出。

調査内容・質問項目

- ・運動部のカフェインの摂取率
- ・カフェインの摂取するタイミング
- ・カフェインの摂取方法（商品）
- ・カフェインを摂取する理由
- ・運動時以外でカフェインを摂取する場面
- ・カフェインを摂取する際の留意点

これらの質問を forms を用いて運動部所属の男女計 87 人を対象に調査した。

部活別調査人数

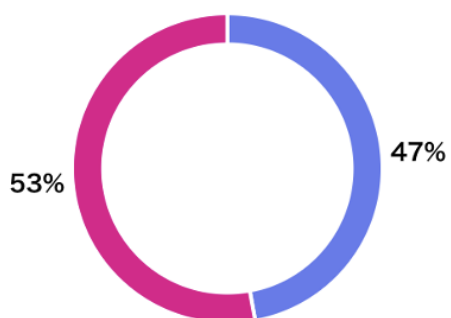


10

カフェイン摂取率

4. 運動（部活動等）を行う際、カフェインを摂取していますか？

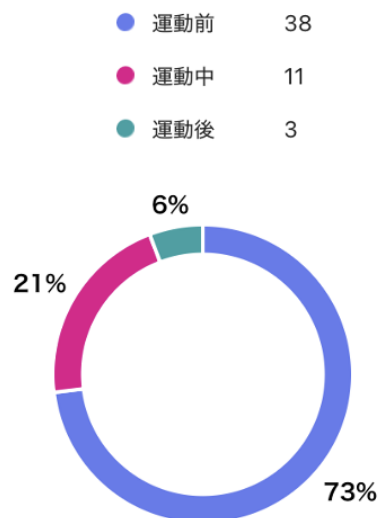
- 摂取している 41
- 摂取していない 46



半数以上が摂取していない。

カフェインを摂取するタイミング

5. カフェインは運動の前・最中・後いつ摂取しますか？



約7割が運動前に摂取している。

カフェインの摂取方法（商品）



飲料だけでなくサプリメントでの摂取もみられる。

「過剰摂取しない」「必要な時以外摂らない」「夜に摂らない」「トイレのない場所で摂らない」など様々な留意点が挙げられた。

結論

プロアスリートや学生では、種目関係なくカフェインを摂取している人がいることが分かった。運動時以外では、「眠気覚まし」「勉強時」「長時間運転時」など様々な用途で使われている。睡眠の質が低下することや胃への刺激などのデメリットもあるため、「過剰摂取しない」「夜に摂らない」ことを心がけている人が多い。

感想

カフェインには、集中力向上などの好影響をもたらすものもあるが不眠などの悪影響となる部分もあるため注意が必要であることがわかった。運動時と運動時以外では、摂取する理由は変わらない。多くの人がカフェインへのデメリットを理解しているのは、商品への記載や広告の影響だと考えた。

反省

実際に自分たちでカフェインについての実験をしていないのですべきだった。次に運動部事や男女別で調査するべきだった。そして、摂取しない理由も調査するべきだった。

参考文献

厚生労働省. (2015). 食品に含まれるカフェインの過剰摂取について. 2025年11月25日

(<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000170477.html>)

日本コーヒー協会、カフェインの基礎知識：2025年11月25日

(<https://coffee.ajca.or.jp/>)

・一般社団法人日本スポーツ栄養協会. イングランドのプロサッカーにおけるカフェインの使用実態調査.2025年11月25日

(<https://sndj-web.jp/news/001325.php>)