

## EXILE TETSUYAさんと西川のスリープマスターが 7月6日(火)、港区立本村小学校の児童へ特別授業を開催しました！ 「おやすみダンス・おはようダンス」のレクチャーや睡眠セミナーを実施



西川株式会社(本社:東京都中央区日本橋 代表取締役:西川<sup>やすゆき</sup>ハリー)では、子どもたちのスムーズな眠りのルーティンをつくるため、EXILE TETSUYAさんが考案し、当社の研究機関である日本睡眠科学研究所が監修した「おやすみダンス・おはようダンス」を制作しました。この一環として、7月6日(火)に港区立本村小学校にて、TETSUYAさんと西川のスリープマスターによる特別授業を開催しました。

西川では、予めから正しい睡眠習慣を訴求し子どもたちの成長を応援する「眠育(みんいく)」活動を行っています。一方、TETSUYAさんは、文部科学省選定のダンス映像教材の監修など、教育分野でダンスの可能性を広げる活動をされています。こうした西川とTETSUYAさんの想いが合致し、就寝時にリラックスして入眠を促す「おやすみダンス」と、起床時にスッキリと目覚めるための「おはようダンス」の企画制作に至りました。そして、実際に子どもたちへレクチャーする機会として、このたびの特別授業を開催しました。

特別授業では、TETSUYAさん自らが「おやすみダンス」を子どもたちへレクチャーし、西川のスリープマスターによる睡眠セミナーも行いました。子どもたちは笑顔でダンスをしたり、セミナーの内容には驚きや気づきの表情を浮かべていました。児童からTETSUYAさんへ、「いつからダンスを始めましたか？ダンスを始めたきっかけはなんですか？」という質問が上がると、TETSUYAさんは「19歳から。今ダンスをやっている人？」と問いかけ、何名かの手が挙がり、「8歳から始めていたら、ダンスの夢は叶うかもしれない。」と答え、子どもたちに夢を与えていました。



西川 スリープマスター

### [TETSUYAさん、本村小学校の児童と校長先生の特別授業の感想コメント]

**TETSUYAさん** 呼吸を整えると心も整うので、眠りやすくなる。今日から眠る前におやすみダンスを踊ってもらいたい。子どもたちが楽しそうに踊ってくれたので良かった。自分自身、睡眠でパフォーマンスが成り立っているため、子どもたちが睡眠について考えるきっかけになると嬉しい。

**本村小学校 児童** 睡眠についても勉強になったし、ダンスもわかりやすく教えてくれて楽しく踊れた。今日からお風呂に入って身体を温めて、おやすみダンスをしてから眠ろうと思う。

**本村小学校 校長先生** 子どもたちが一生懸命楽しそうに踊っている姿を見られて良かった。普段の睡眠の授業は早起きに重点を置いていたので、今後は夜の過ごし方にも注目していきたい。学年が上がるにつれ、睡眠時間が短くなる傾向もあるため、睡眠について考えるいいきっかけになった。

「おやすみ・おはようダンス」の詳細は、次頁をご覧くださいませ。

## 『おやすみダンス・おはようダンス』概要

就寝時にリラックスして入眠を促す「おやすみダンス」と、起床時にスッキリと目覚めるための「おはようダンス」によって、子どもたちの成長に欠かせない睡眠のスムーズなルーティンづくりをサポートします。また、ダンスを通じて、親子で睡眠について考えるきっかけになればと考えています。

ダンスはEXILE TETSUYAさんに考案いただき、西川の日本睡眠科学研究所が監修しています。子どもたちが真似をしやすく、つい口ずさみたくなる歌は、GENERATIONS from EXILE TRIBE 関口メンディーさんや傳田真央さんに歌っていただきました。

### 【おやすみダンス】

心や体がリラックスモードになるように、ゆっくりとした動きで副交感神経が高まるようなダンスです。

動画 <https://youtu.be/dyA33X8kytU>



### 【おはようダンス】

明るく楽しくなるような大きな動きがポイントで、1日を元気にスタートできるようなダンスにしています。

動画 <https://youtu.be/WQhAzjWGgNU>



リンリン目さまし止めたら歯みがき



パシャパシャせんがん モリモリ朝ごはん



しぜんと出る「お」のおはよう

### 【おやすみダンス・おはようダンス&ねむりセミナー】の今後の開催について

「おやすみダンス・おはようダンス&ねむりセミナー」の開催を希望される小・中学校を専用サイトページで募集します。西川のスリープマスターによる眠りの話を受けたい学校はぜひご応募ください。開催(予定)が確定した小学校には、担当者よりご連絡させていただきます。

また、サイトページ内では、「おやすみダンス・おはようダンス」を習慣化するための「ぐっすり眠ろうシート」や「ぐっすり眠ろう おやすみチェック」が無料でダウンロードできます。

「おやすみダンス・おはようダンス」専用サイトページ <https://www.nishikawa1566.com/contents/oyasumi-dance/>

子供たちの眠りに関する情報発信は引き続き、眠育サイトを通じて行ってまいります。

西川 眠育サイト <https://www.min-iku.jp/kids.html>

### 日本睡眠科学研究所



日本睡眠科学研究所は、人間の睡眠生理の解明やより良い睡眠環境の開発を目指し、寝具業界としては先駆けとなる研究所として、1984年に設立しました。企業・大学・研究機関とも協力して様々な研究活動を推進。その結果は、西川の数々の画期的な寝具や寝環境の開発に活かされ、睡眠の質の向上に貢献しています。 [WEB] <https://www.nishikawa1566.com/company/laboratory/>

〈 一般のお客様からのお問合せ先 〉

西川株式会社 TEL. 0120-36-8161 (受付時間: 平日10:00~17:00)

<https://www.nishikawa1566.com/>