

明日を変える、健康睡眠



質の高い睡眠で「リカバリー」 アスリートヨガ事務局にて健康睡眠セミナーを実施 ～アスリートと睡眠について～

機能性寝具を企画・製造・販売するライズTOKYO株式会社（本社：東京都港区 代表取締役社長：宮崎 誠司）は、2019年10月23日（水）、一般社団法人アスリートヨガ事務局が実施する指導者向けセミナーとコラボし、「アスリートと睡眠」についてセミナーを実施いたしました。

今回のセミナーでは、ヨガ講師やトレーナーなど30名のスポーツ指導者を対象に、睡眠の重要性やスポーツと睡眠の相関関係についてお話いたしました。セミナー後は、RISEの高反発マットレス「スリープオアシス」を体験いただき、睡眠に対するマットレスの重要性についても実感いただきました。



【第22回セミナー「アスリートと睡眠について」概要】

- 日時 : 2019年10月23日（水） 18:30～20:00
- 場所 : IYC表参道 東京都渋谷区神宮前 5-47-3
- プログラム : 第1部 「睡眠セミナー」
第2部 効果的な睡眠につながるアスリートヨガ体験
- 講師 : ライズTOKYO株式会社 健康睡眠アドバイザー 中村智己
アスリートヨガ事務局代表理事 ケンハラクマ

【アスリートと睡眠について】

本セミナーでは、ライズを象徴する「健康睡眠プロジェクト」の活動や、生活における睡眠の重要性、スポーツと睡眠の相互関係についてお話いたしました。

日本は、世界でも睡眠不足の国として上位に挙がる国ですが、睡眠は心身の回復・明日への準備・記憶の定着を促す、非常に重要な行動となります。アスリートのパフォーマンスにも大きく影響する睡眠の質を上げるためには、睡眠に関心と意識を持ち「24時間の過ごし方をデザインする」「朝と夜のルーティンを持つ」、そして睡眠におけるギアである「マットレス・枕（寝具）を見直す」ことが重要となります。また、地方や海外への遠征が多いアスリートは、起床時間を変えないことで時差の影響を減少させ、短時間でも質の良い睡眠をとることで、怪我の減少や良いパフォーマンスにつなげることができます。質の高い睡眠を得ることは、トレーニングや栄養のコントロールと同様にアスリートにとって必要不可欠な要素と言えます。

【「体験商品」概要】

スリープオアシス マットレス
スリープオアシスピロー 寝返りサポートタイプ

RISE
SLEEP OASIS
スリープオアシス



【製品の主な特長】

- 1. 高反発と高弾力で全身を支え、自然な寝姿勢をサポート**
中材に採用した「3次元構造 高反発ファイバー」が身体を押し上げるように支え、自然な寝姿勢をサポートします。また、寝返りをスムーズにすることで質の高い睡眠をサポートします。
- 2. 優れた通気性&清潔性能**
抜群の通気性で、湿気や寝汗・熱を逃がし、カビやダニの原因となる水分を発散します。カバーはもちろん、中材も水洗い可能なのでいつでも清潔です。
- 3. 枕も寝返り促進設計**
両サイドをゆるやかに高くした寝返り促進設計。理想の寝姿勢である仰向けに戻りやすく、頸椎をしっかり支えます。高さ約1.5cmの調整シート付きで、自分に最適な高さに調整できることも魅力です。

「3次元構造 高反発ファイバー」の特徴



- | | | | |
|-------------|---|---------|---|
| ●組成 (マットレス) | 表側：(表部分) 綿100%
(グランド部分) ポリエステル100%
中綿・裏側：ポリエステル100%
裏地・マチ：ポリエステル100%
中袋：側地ポリエステル100%
中材：ポリエチレン | ●組成 (枕) | 表側：綿100% 裏側：ポリエステル100%
中袋：ポリエステル100%
中材：ポリエチレン
高さ調整マット
中袋：ポリエステル100%
中材：ウレタンフォーム |
|-------------|---|---------|---|

【一般社団法人 アスリートヨガ事務局】

アスリートへ向けたトレーニングにヨガが関わるための様々な取り組みを統括する団体として、アスリート界でのヨガの普及と振興を図り、国民の心身の健全な発達や、豊かな人間性の涵養を目的とするとともに、その目的に資するため次の事業を行う。

代表理事 : 原熊 健国
事務局所在地 : 東京都渋谷区神宮前5丁目47番3号
<公式サイト> <http://www.athleteyoga.jp/>

【ライズTOKYO株式会社 企業情報】

世界中の人たちが睡眠を通じて健康的で快適な暮らしを実現できることを目指し、機能性に優れた良質な寝具を適正な価格で提供する寝具専門メーカー。

事業内容 : 寝具、インテリア用品及び繊維製品全般の輸入販売、製造、販売
代表取締役 : 宮崎 誠司
本社所在地 : 東京都港区東新橋二丁目12番1号 PMO東新橋5階
<会社概要> https://corp.risetokyo.jp/about_us/company
<公式サイト> <https://www.risetokyo.jp/>
<脳活すいみん> <https://kenko-suimin.jp/>
<スイミン・スイッチ> <https://suimin-switch.jp/>