

明日を変える、健康睡眠

RISE

スポーツにおける睡眠の常識を覆す 原監督が認める新メソッド 高反発マットレスで眠りながら“ウォーミングアップ” 目覚めた瞬間 動ける身体をつくる「スポーツ睡眠」を提唱 10月1日(木) 青学陸上部監督 原晋氏とのコラボレーション製品発売

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 以下、ライズ）は、10月1日(木)よりスポーツにおける睡眠の常識を覆す新メソッド「スポーツ睡眠」を提唱いたします。「スポーツ睡眠」の第一弾の取り組みとして、青山学院大学陸上競技部 長距離ブロック（以下、青学陸上部）監督、原晋氏とコラボレーションした新商品「スリープオアシス コンディショニングパッド」を本日より発売いたします。



スポーツ睡眠 スペシャルmovie

スポーツ睡眠 URL <https://www.risetokyo.jp/f/concept/sportsleep>

■「スポーツ睡眠」とは

「スポーツ睡眠」とは、睡眠を単に心身を休めるものではなく「起床後すぐに活動的に動き出せる、心と身体を回復させるための“ウォーミングアップ”」と定義したライズが提唱するメソッドです。質の高い睡眠は、成長ホルモンの分泌が促進され、筋肉組織を再生させたり、代謝を促し怪我や疲労から回復させます。また、脳内では記憶の整理と定着が行われるため、トレーニングした記憶を定着させたり、脳の老廃物を掃除することで不要なストレスを排除し、メンタルを良い状態に安定させる効果が期待できます。

この「スポーツ睡眠」メソッドは、青学陸上部 原監督にも既にご賛同いただいております。選手たちの日々の寮生活や合宿にて睡眠も一つのトレーニングとして導入いただいております。

■青山学院大学 陸上競技部 監督／地球社会共生学部教授 原 晋氏のコメント

ライズとの出会いは「勝負マットレス」です。選手たちのリカバリーとパフォーマンス向上のために、睡眠を一から見直したいと考えていました。ランナーにとって、腰痛はある意味で職業病。私自身も広島時代から悩みでした。そうです、公私ともに睡眠と寝具が一大テーマだったわけです。長野県にある草笛山荘で合宿を行った際、偶然出会ったすごいマットレスがライズでした。寝起きの感覚が全然違う！本当に驚きました。早速、青山学院大学陸上競技部の町田寮にも導入を決め、ライズと“スポーツ睡眠”コラボレーションがスタート。ここで私は考えたわけです。この寝心地や睡眠の質を持ち運ぶことができないかと。そして完成したのが、合宿や遠征にも携帯できる「スリープオアシス コンディショニングパッド」です。将来的には、陸上界を健康睡眠で底上げしていければと願っています。



■新メソッド「スポーツ睡眠」誕生の背景

人々が健康的な生活を送るために必要といわれる「運動・栄養・休養（睡眠）」の健康3大要素。この3つのバランスは、アスリートのコンディショニングのためにも欠かせないものといわれています。「運動」や「栄養」に関しては、自身でコントロールができ、世の中に情報が溢れていますが、「休養（睡眠）」においては「運動」や「栄養」に比べ、正しい知識やその情報を得る手段が浸透していないのが現状です。

人々の活力溢れる目覚めをサポートするライズは、このような課題を解決するため、睡眠の重要性や高反発マットレスがもたらす睡眠の質向上を伝える「健康睡眠プロジェクト」の活動を行って参りました。

この度の新メソッド提唱における一つのきっかけとなったのが、新型コロナウイルスの影響です。昨今の新型コロナウイルス感染拡大により様々な業界が影響を受ける中、アスリートにおいても満足なトレーニング機会や場所、時間が制限されてきました。ライズは、そんな彼らを支援したいと考え、一部のエリート・アスリートだけでなく、スポーツに打ち込むすべてのアスリートをサポートする睡眠メソッドを考案いたしました。「スポーツ睡眠」を通して、睡眠の質を高めるノウハウを知ってもらい、眠りながら“ウォーミングアップ”することで、すべてのアスリートのさらなる活躍をサポートいたします。



■青山学院大学陸上競技部 原監督と共同開発が実現！

持ち運べる睡眠「スリープオアシス コンディショニングパッド」

ライズと青学陸上部のコラボレーションは、2019年12月にライズの高反発マットレスを青学陸上部 町田寮へ導入いただいたことから始まります。選手のコンディショニングがパフォーマンス向上に欠かせないということを常々考えていた原氏の「睡眠をトップアスリートの育成に役立てていきたい」というビジョンに共感し、ともに成長していくパートナーとして長期的に関わって参りました。

この度の「スポーツ睡眠」メソッドにおいても、既に青学陸上部の合宿にて導入いただいております。ライズの高反発マットレスを日々使用いただき、常々選手たちのコンディショニングを考えている原氏からの「この寝心地や睡眠の質を持ち運ぶことができないか」の一言は、ライズにとって大きなきっかけとなりました。



「スポーツ睡眠」の取り組み第一弾となる「スリープオアシス コンディショニングパッド」は原氏と共同開発した、折りたたんで持ち運ぶことができる高反発マットです。合宿や遠征の移動など、普段と異なる環境でも「スリープオアシス コンディショニングパッド」で、眠りながら“ウォーミングアップ”いただくことで、選手たちがベストなパフォーマンスを発揮いただけるようサポートいたします。

■「スリープオアシス コンディショニングパッド」製品概要

RISE
SLEEP OASIS
スリープオアシス



「スリープオアシス コンディショニングパッド」

https://www.risetokyo.jp/c/sleep_oasis/EJ820-0154

【製品概要】

サイズ : 70×180cm
希望小売価格：¥14,900（税別）
カバー：抗菌防臭加工（表面）
 ノンスリップ加工（裏面）

【製品の主な特長】

1. 高反発と高弾力で全身を支え、自然な寝姿勢と寝返りをサポート

中材の「3次元構造 高反発ファイバー」が、身体の沈み込みを軽減し、睡眠の質を高めます。ご自宅でのエクササイズや、アスリートのトレーニングにも最適です。

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。カバーも、中材も水洗い可能なので毎日清潔です。カバー表面に抗菌防臭加工、裏面にノンスリップ加工を施しました。

3. 専用ケースで持ち運びラクラク

3つ折りにして専用ケースに入れば、遠征や合宿先にも質の高い睡眠を持ち運べます。



【青山学院大学 陸上競技部 監督 原 晋 プロフィール】

青山学院大学 陸上競技部長距離ブロック監督、同大学地球社会共生学部教授。2015年1月、第91回東京箱根間駅伝競争において、青山学院大学として史上初の総合優勝から4連覇を達成した。2020年の第96回大会では、2年ぶりの総合優勝に再び咲いた。陸上競技指導にとどまらず、講演活動、スポーツ解説、コメンテーターなどを務めるなど数多くのメディアに出演し幅広い活躍をしている。

<青山学院大学体育会陸上競技部(長距離ブロック) 公式ホームページ>

<http://aogaku-tf.com/index.php>



【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

代表取締役社長 : 宮崎 誠司

本社所在地 : 東京都港区西麻布一丁目4番31号 アルト第1ビル 2階

<会社概要> <https://www.risetokyo.jp/f/company/profile>

<公式サイト> <https://www.risetokyo.jp/>

<スイミン・スイッチ> <https://suimin-switch.jp/>