RISE
マットレスのライズ

桑田真澄氏と原晋監督が語る「スポーツにおける ”睡眠・コンディショニング“とは」

～ライズTOKYOと早稲田大学の ”スリープオアシス“ 睡眠共同研究の中間発表！～

高反発マットレス、スリープオアシスのライズ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、3月15日（月）に開催したオンラインカンファレンス「スポーツにおける”睡眠・コンディショニング“」の様子を、3月18日（木）より3回に分けて公式サイトで公開いたします。

カンファレンスでは、スポーツと睡眠における研究の第一人者である、早稲田大学スポーツ科学学術院 准教授、西多昌規（にしだまさき）先生と2019年より実施している、ライズの高反発マットレス、スリープオアシスの睡眠共同研究についての中間報告を発表しながら、「スポーツにおける睡眠の重要性」と、「スリープオアシスの有効性」について、ライズ健康睡眠プロジェクトスペシャルパートナーの桑田真澄氏、青山学院大学陸上競技部(長距離ブロック)監督の原晋氏をお招きして、議論いたしました。

3月18日（木）12時より、ライズ公式サイトで公開
https://www.risetokyo.jp/

■カンファレンス開催の背景

ライズでは、質の高い睡眠のことを「健康睡眠」と呼び、高反発マットレス”スリープオアシス”が実現する質の高い睡眠と、睡眠の重要性を伝える「健康睡眠プロジェクト」の活動をして参りました。日本は、先進諸国の中でも慢性的な睡眠不足に悩む人が多く、睡眠環境の整備や睡眠習慣の改善が極めて重要と言えます。さらに、コロナ禍における不安感や環境の変化による、コロナ不眠症が増加していると言われており、常に結果を出し続けなければならないアスリートたちにとっても、コンディショニングが難しい状況です。

カンファレンスでは、ライズが早稲田大学スポーツ科学学術院 准教授で、早稲田大学睡眠研究所 所長の西多昌規氏と、寝具(マットレス)の違いが夜間睡眠および日中の眠気・疲労回復度に及ぼす影響を研究してきた中間の報告をし、アスリートの睡眠における専門家の視点と、共同研究のエビデンスもまじえ、スポーツにおける正しい睡眠コンディショニングについて議論が交わされました。

健康睡眠プロジェクト スペシャルパートナーであり、15年ぶりの球界復帰と、初のコーチ就任を果たした桑田真澄氏が、コーチとしての目線で選手のコンディショニングについて、自身の現役時代の経験をまじえたお話や、箱根では予期せぬ事態に苦戦するも、驚異的な追い上げで復路優勝を遂げた青山学院大学駅伝部を率いるカリスマ、原晋監督から、コンディショニングのリアルと、常に結果を出し続けるチームづくりやリーダーシップについて、生の声をいただきました。

«本件に関するお問い合わせ» ライズTOKYO株式会社　マーケティング本部　担当：青野
TEL：03-6264-0563　FAX：03-6264-0564　Email：mktg@risetokyo.jp

■研究に使用したマットレスの概要

スリープオアシス アスリートモデルマットレス https://www.risetokyo.jp/c/sleep_oasis/EJ802-0117-208

RISE
SLEEP OASIS
スリープオアシス

スリープオアシス アスリートモデル マットレス

◆スリープオアシス マットレスの特徴

高反発と高弾力で全身を支え、自然な寝姿勢をサポート

高反発、高弾力で身体を押し上げるように支え、身体の1カ所への負担を軽減します。全身をバランスよく支えることで、自然な寝姿勢とスムーズな寝返りを実現し、トレーニングに打ち込むアスリートの身体に質の高い睡眠を提供します。

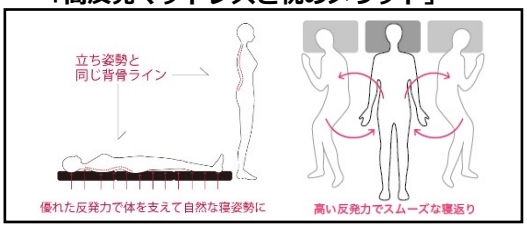
優れた通気性＆清潔性能

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まで水洗い可能なのでいつも清潔、快適な睡眠を実現します。

ローテーションできる3つ折タイプ

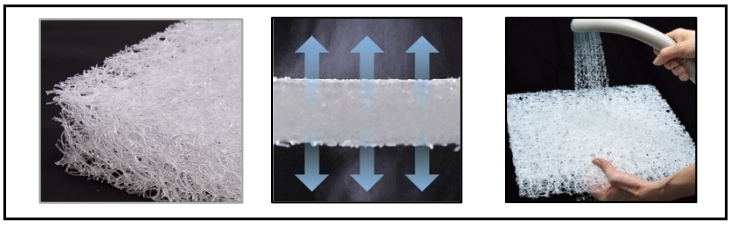
へたりやすい中央腰部分の中材を、頭部や足元と入れ替えられるため、長く良い状態でお使いいただけます。

「高反発マットレスと枕のメリット」



自然な寝姿勢と、スムーズな寝返りをサポート

「3次元構造 高反発ファイバー」の特徴



厚さ5cm　通気性抜群　中材まで洗える

【ライズ健康睡眠プロジェクト スペシャルパートナー　桑田 真澄氏　プロフィール】

2021年1月、読売巨人軍の投手コーチに就任し15年ぶりに球界復帰を果たす。PL学園高校で甲子園に5季連続出場を果たし、通算20勝を記録。1985年、ドラフト1位で読売巨人軍に入団し、2年目の1987年に沢村賞を獲得。2008年3月に現役を引退し、2010年、早稲田大大学院スポーツ科学研究科修士課程を修了。現在は、東京大学大学院総合文化研究科で特任研究員として研究を続けながら、執筆活動、講演活動も行っている。

【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。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。

【早稲田大学睡眠研究所 所長　西多 昌規先生 プロフィール】

早稲田大学スポーツ科学学術院 准教授。1996年東京医科歯科大学医学部卒業。2005年ハーバード大学医学部客員研究員、2008年東京医科歯科大学助教、2011年自治医科大学講師、2015年スタンフォード大学医学部客員講師を務める。専門は、精神医学、睡眠医学、スポーツ医学。メンタルヘルス（産業メンタルヘルス、アスリートのメンタルケアなど）にも詳しい。身体運動に着目して、睡眠やメンタルなど健康面の増進に貢献する研究を行っている。

【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/

«本件に関するお問い合わせ» ライズTOKYO株式会社　マーケティング本部　担当：青野
TEL：03-6264-0563　FAX：03-6264-0564　Email：mktg@risetokyo.jp