

明日を変える、健康睡眠

RISE

「健康睡眠」のライズ アスリートヨガ事務局カンファレンスに協賛 ～「スポーツにおける睡眠・リカバリー・コンディショニング」～

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11月2日（土）、一般社団法人アスリートヨガ事務局カンファレンス「スポーツにおける睡眠・リカバリー・コンディショニング」にて「健康睡眠研究」に関する研究を発表いたしました。

当日は、共同研究を行っている早稲田大学睡眠研究所の西多所長より、「健康睡眠」について講演をいただきました。



**ATHLETE
YOGA**



明日を変える、健康睡眠

RISE

【アスリートヨガ事務局カンファレンス 「スポーツにおける睡眠・リカバリー・コンディショニング」概要】

- 日時 : 2019年11月2日（土）13:00～16:30（受付：12:00～）
- 場所 : JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE 14階 岸清一メモリアルルーム
（東京都新宿区霞ヶ丘町16-8）
- 対象者 : スポーツ指導者・トレーナー・ドクター・ヨガ講師・スポーツ関連事業者・教育従事者
- 参加者 : 約91名

【早稲田大学睡眠研究所 所長 西多昌規氏の講演】

ライズと共同研究を行う西多昌規氏は、世界的にみた日本人の睡眠負債問題と大学生アスリートの睡眠事情にふれ、アスリートの睡眠に対する理解が少ないことを問題提起しました。その上で、睡眠と寝具の関係については先行研究が少ないことから、「夜間睡眠における高反発マットレスの効果について」の研究が、睡眠の質改善のための解決策となる可能性についてご説明いただきました。



【「健康睡眠」プロジェクトについて】

ライズでは、単に高反発寝具を販売するだけでなく、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と、日中の活動への優位性を伝える「健康睡眠プロジェクト」の活動を行っています。仕事や家事、育児、勉強や趣味のことに日々がんばるすべての生活者を“ライフ・アスリート”とお呼びし、「健康睡眠」を通じて心身ともに健康で、笑顔で過ごしてもらいたい、そんな想いを伝えています。プロジェクトのスペシャルパートナーには桑田真澄氏、製品開発アドバイザーには高橋尚子氏を迎え、ミーティングを重ねながらさまざまなセミナーや体験イベントなどを開催しています。

また、2019年10月より、早稲田大学睡眠研究所（所長：早稲田大学スポーツ科学学術院 准教授 西多 昌規）と「健康睡眠」に関する共同研究を開始し、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について研究を進めています。

<https://www.risetokyo.jp/f/concept>



【早稲田大学睡眠研究所 所長 西多昌規氏 プロフィール】

早稲田大学睡眠研究所 所長、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。



【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
事務所所在地 : 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/>