

寝る前の習慣行動「入眠×乳眠※」儀式でわたしもおっぱいもリラックス
ベートーヴェン『運命』がまさかの、ここちよい眠りへと誘う『入眠クラシック』に！
8月7日から4週間、TOKYO FM『高橋みなみの「これから、何する？」』とコラボ決定



※「乳眠」とは、睡眠時のバストをやさしく安定させて、ここちよい眠りをめざすこと。

株式会社ワコールは、女性の眠りをサポートする「入眠×乳眠」プロジェクトの一環として、日本音響研究所の監修のもと、入眠への誘導効果を高めた『入眠クラシック』を開発しました。8月1日(水)9時より自社の公式YouTubeチャンネル(<https://www.youtube.com/WacoalOfficial>)にて一般公開します。

ワコールは、女性のここちよい眠りを応援したいという思いから「入眠×乳眠」プロジェクトを2017年8月より始めました。本プロジェクトでは、入浴や歯磨きなどスムーズな寝つきのための習慣行動「入眠儀式」の中に、質のよいパジャマや夜寝るとき用のブラジャーの着用を取り入れることなど“睡眠の新常識”をご提案してきました。この度“着る”眠りのサポートだけでなく、“聴く”眠りのサポート『入眠クラシック』を取り入れる、新しい「入眠×乳眠」の実践をご提案します。

『入眠クラシック』は、活動状態の脳波(β波)からリラックス状態を表す脳波(α波)、そして睡眠状態の脳波(θ波)へとスムーズ誘導するようにアレンジされたクラシック音楽です。ベートーヴェン「運命」やブッチーニ「誰も寝てはならぬ」等、一見眠れなさそう…?!なタイトルのクラシックの名曲を、音の分析を通じて入眠に最適な音楽アレンジしました。

さらに、8月1日からワコールの公式YouTubeチャンネルにて公開される『入眠クラシック』は、高橋みなみ氏をメインパーソナリティとするラジオ番組『高橋みなみの「これから、何する？」』(TOKYO FM)にて、8月7日から毎週火曜日、4週間にわたって放送される予定です。こちらも乞うご期待ください。

『入眠クラシック』概要

サウンドタイトル	: 入眠クラシック by Wacoal
公開日時	: 2018年8月1日
収録曲	: ①ハイドン／交響曲94番「驚愕」第2楽章 ②ブッチーニ／歌劇『トゥーランドット』より「誰も寝てはならぬ」 ③ベートーヴェン／交響曲5番八短調「運命」第1楽章
尺	: 19分37秒
演奏協力	: 東邦音楽大学
監修	: 日本音響研究所

◆◆◆本件に関する報道関係者からのお問い合わせ◆◆◆

『Wacoal 入眠クラシック』PR事務局 (株式会社マテリアル内)

TEL : 03-5459-5490 FAX : 03-5459-5491 MAIL : 2g@materialpr.jp 担当 : 房 (ばん)

「入眠クラシック」について

■「入眠クラシック」の編曲ポイント

Θ波が出る深いリラックス状態にスムーズに誘導することを目的に開発された“眠りへ誘う”音楽です。よりこちよい眠りを実現させる様々な要素を盛り込んでいます。

・ POINT1 : 心拍数を意識したテンポアレンジで、演奏を愉しみながら脳を深いリラックス状態に導く。

人間には外界からのリズムに自らのリズムを合わせるといった性質があります。『入眠クラシック』では入眠時の心拍数を意識しテンポ調整を行いました。1曲目から2曲目、3曲目に移るにつれて、徐々にゆったりとしたテンポにしていくことで、スムーズに眠りへ導くようアレンジしました。

・ POINT2 : 「あくび」を連想させる編曲

一見眠れなさそうなタイトルの曲を“眠りに誘う音楽”にアレンジする上で、聴く人が自然と“眠り”をイメージできるように、3曲目の「運命」では、長音を多用し、「あくび」を連想させる編曲をしています。

・ POINT3 : 音量の強弱を和らげ、睡眠をさまたげる刺激要素を取り除く。

クラシックはダイナミックレンジ（音の大小の幅）が広い音楽のジャンルです。小さな音に音量設定を合わせて聴いているときに大きい音が急に現れたりするので、聴覚にとっての刺激が強く睡眠をさまたげる要素になってしまいます。人間の耳の感度が高い周波数帯（音の高低）については音楽の強弱記号を変更しました。より刺激要素を除いてリラックスしやすい状態に導くため、大きな音の楽器をできるだけ排除した楽器編成にしています。録音後の仕上げとして、さらに刺激要素を除く加工をすることで、眠りに誘いやすいつくりをしています。

収録曲の特徴・『入眠クラシック』監修機関コメント

①ハイドン／交響曲94番「驚愕」第2楽章

クラシックの巨匠・ハイドンが1791年に作曲した交響曲。「驚愕」という愛称は、第2楽章の主題の静かな演奏の直後に、ティンパニの最強音が現れ、聴衆を驚かせたという逸話からつけられました。

「入眠クラシック」として編曲する上で、急に現れるフォルティッシモ(=“きわめて強く”)部分の音量を大幅に抑え、脳に与えられる刺激を和らげリラックス状態に導くように編曲しています。さらに、入眠時に最初に聴いていただく楽曲であるため、曲のテンポを通常的心拍数に近い速さに調整することで、自然に曲と体内のリズムがシンクロしやすくなる工夫をしました。

②プッチーニ／歌劇『トゥーランドット』より「誰も寝てはならぬ」

「誰も寝てはならぬ」はプッチーニが作曲した1926年初演の歌劇『トゥーランドット』に登場する曲です。

『トゥーランドット』は、求婚者に3つの難題を出し、解けない場合は斬首すると宣言した、美しく残酷な姫・トゥーランドットの物語。求婚者の一人であるカラフ役を演じるテノール(=高い声域の男声歌手)が朗々と歌うこの曲は、主人公の熱い気持ちを激しく表現しています。

今回の「入眠クラシック」では演奏編成を変え、オリジナルより落ち着いた雰囲気アレンジしています。また、曲の速さを調整することで、1曲目から3曲目まで一貫したテンポでつながるようにしました。

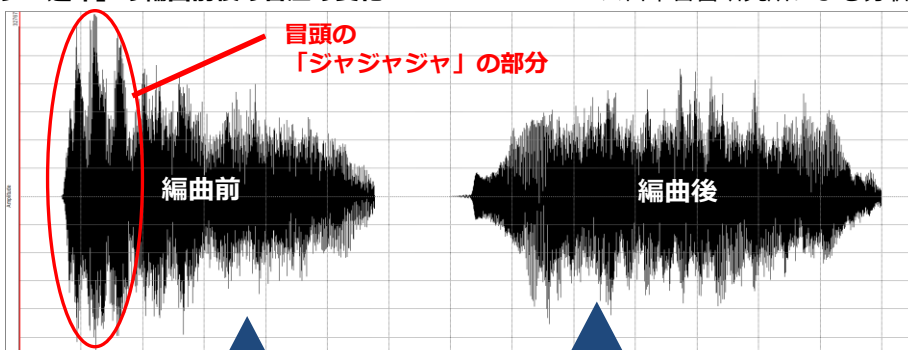
③ベートーヴェン／交響曲5番八短調「運命」第1楽章

1808年に初演されたベートーヴェンの交響曲です。「ジャジャジャ、ジャーン」という印象的な主題で有名なこの曲は、ベートーヴェンが「運命はかく扉を叩く」と表現したとされることから「運命」と呼ばれ、広く知られています。

ノックを連想させる主題をいかに眠りへ誘う雰囲気に変えられるかが、「入眠クラシック」制作の最大の課題でした。ベートーヴェンが意図したメロディの流れを損なわないようにしつつ、曲の激しいテンポや音量の調整を行うことで、最終的には入眠時の心拍数に近づけました。また、主題の「ジャジャジャ、ジャーン」の表現には「入眠クラシック」ならではの独特な解釈をしており、冒頭の「ジャジャジャ」の3音を1音の長音に置き換え、「ふわん、わーん」という「あくび」を連想させる効果音に生まれ変わらせました。

参考：ベートーヴェン「運命」の編曲前後の音圧の変化

※日本音響研究所による分析



縦軸が音量、横軸が時間に対応。
編曲前は冒頭の「ジャジャジャ」の部分で音量が大小を繰り返し、かつ最大音量も非常に大きくなっています。

編曲後は音量変化がなだらかになり刺激が少なくなっています。あくびの際に口を閉じた状態から開けて閉じる一連の動きに伴う音量変化と近似した状態になっています。

■「入眠クラシック」監修機関コメント



鈴木創(Suzuki Hajime)
日本音響研究所 所長

「ヒーリングミュージック」は心理的な安定感をもたせる音楽のことを意味しますが、心理的な安定感の解釈は様々なので、集中力を向上させる曲も、眠りに導く曲も、同じ「ヒーリングミュージック」として括られることが多くあります。今回は、よりこちよい眠りへ誘う音楽にするにはどうしたらよいかを検討し、「活動状態から徐々に鎮静させていくこと」を目的にしました。名盤とされる原曲CDの音響分析の結果をもとに、脳にとって刺激となる音要素の排除、不安感や緊張感を意識させる旋律の譜面変更、速度記号の変更などのアレンジを施しています。また「入眠クラシック」は布団やベッドに横たわり、枕元近くのスマートフォンから聴いていただく想定で制作していますので、スマートフォンのスピーカー特性を踏まえた最適な音域加工を施しています。

■監修機関：日本音響研究所について

幅広い音響解析を行う民間の専門機関。特に2つ以上の録音された音声から、同一人物であるかどうかを判別する声紋鑑定や録音データの編集改ざん解析が主業務。一方その技術を利用し、アーティストの音声・歌声の特徴解析や、製品、素材の音響特性の測定、分析、評価なども行う。直近の実績として、難聴者向け音声伝達装置研究・開発のアドバイザー、赤ちゃんの泣き止みをサポートする音楽制作などがある。

■演奏協力：東邦音楽大学について

1934年に開設された「東京高等音楽学院大塚分教場」を前身とし、1965年に開学した音楽大学。欧州の音楽院のような少人数制による教育を基軸とし、学生全員が「東邦ウィーンアカデミー研修」の短期留学を体験するなど、様々な角度から一人ひとりが輝ける学び舎を目指しています。

【演奏者感想】

クラシックの中にはリラックスを与える曲もありますので、「入眠クラシック」の考え方には共感をもっていました。眠りに誘うため、原曲に比べて音をやさしく発音することを常に意識しました。結果、ゆったりとした雰囲気、新しい魅力のある音楽になったと思います。

「入眠×乳眠」とは

ワコールは2017年4月、「睡眠と下着に関する意識と実態調査」を実施。その結果の一つとして、「トイレに行く」「歯を磨く」「パジャマなどの寝間着に着替える」など<入眠儀式>を行っている女性ほど、睡眠満足度が高いことが分かりました。その反面、日本女性の5人のうち1人が、睡眠時のバストの動きや重さで「睡眠時にバストが邪魔だと感じたことがある」「寝ていてもバストは睡眠(休憩)できていないと思う」と答えています。日本は世界的にも睡眠時間が少なく、仕事や子育てを両立している女性はさらに睡眠時間が少ないと言われています。そこでワコールは、睡眠時にバストをやさしく安定させてこちよい眠りを目指す「乳眠」を提唱します。

※2017年4月ワコール調べ 「睡眠と下着に関する意識と実態調査」より
(インターネット調査 N=800名)

「入眠×乳眠」こちよい眠りをサポートするアイテム

■「睡眠科学」のパジャマ

「睡眠科学」は、ワコール人間科学研究所の眠っている間のからの特性研究をもとに“動きのこちよさ” “温度のこちよさ” “肌へのこちよさ”の3つの“こちよさ”をカタチにし、“眠りこちにこだわるパジャマ”をブランドコンセプトとして、2004年から展開しています。【関連サイト】<https://www.wacoal.jp/pw/suimin/>

<商品概要>



- ・商品名：睡眠科学
- ・品番：YDV・174
- ・サイズ：M・L
- ・カラー：全3色
BE(ベージュ)・SP(サーモンピンク)・GY(グレー)
- ・希望小売価格：12,000円+税

■「夜寝るとき用」のブラ

ワコールでは、それぞれの時間をいつでもこちよく過ごしていただくために、睡眠時のバストの状態に合わせた睡眠時専用ブラジャーの着用をおすすめしています。寝姿勢で変形するバストを包みこむようにささえ、適正な位置に安定させ、不快感をやわらげて、こちよい眠りへと誘います。

【関連サイト】<http://store.wacoal.jp/site/nightup/>

<商品概要>



- ・商品名：ナイトアップブラ
- ・品番：BRA・115
- ・サイズ：M・L・LL・3L
- ・カラー：全3色
RP(スイートピンク)・OR(ベビーアプリコット)・GY(ヘイズシルバー)
- ・希望小売価格：4,500円+税(LL・3Lは4,800円+税)
- ※サイズによっては、取り扱っていないカラーもあります。

※「乳眠」「睡眠科学」「入眠儀式」「ナイトアップブラ」は株式会社ワコールの登録商標です。

■ <コラボ情報> TOKYO FM 『高橋みなみの「これから、何する？」』

高橋みなみ氏がパーソナリティを務めるラジオ番組『これから、何する？』での新コーナーがスタートします。8月7日から週1回、4週間にわたって、ワコールの『入眠クラシック』と共に、大事な睡眠に関する様々な企画を予定しています。



番組タイトル：高橋みなみの「これから、何する？」
番組放送日時：毎週月曜日～木曜日 13:00～14:55放送
コラボ企画放送日：2018年8月7日（火）／8月14日（火）／
8月21日（火）／8月28日（火）
放送局：TOKYO FM 80.0MHz
番組ホームページ：<https://www.tfm.co.jp/korenani/>
ラジオの聴き方：<https://www.tfm.co.jp/listen/>

■ 『TOKYO FM サンデースペシャル』

「入眠×乳眠」プロジェクト×TOKYO FM 番組コラボレーションの集大成として、特別番組『TOKYO FM サンデースペシャル』の放送が決定！ 1カ月にわたる番組タイアップを実施した「これから、何する？」の高橋みなみ氏を番組パーソナリティに、女性ゲストと共に語る1時間。“入眠儀式”、“お家での過ごし方”、“普段はなかなか人には聞けない下着・からだのあれこれ”など、ワコールのビューティーアドバイザーも助っ人として登場しながら、女性リスナー必聴のプログラムをお届けします。



『TOKYO FM サンデースペシャル』
番組放送日時：9月2日（日）19：00～19：55
放送局：TOKYO FM 80.0MHz
ラジオの聴き方：<http://www.tfm.co.jp/listen/>

■ 【女性限定】寝ながら聴くコンサート!? 「入眠×乳眠クラシックナイト」に15名様をご招待

9月3日「睡眠の日」開催！ ワコール「睡眠科学」のパジャマとナイトアップブラを着用し、リラックスしながら「入眠クラシック」の生演奏を聴いていただく、女性限定イベント「入眠×乳眠クラシックナイト」に15名様をご招待。当日は『これから、何する？』番組パーソナリティの高橋みなみ氏も登場！



開催日時：2018年9月3日（月）
開場 18:30 / 開演 19:30
会場：都内某所（当選者にのみご連絡いたします。）
応募期間：2018年8月1日（水）0:00～8月19日（日）23:59
応募方法：下記URL先から必要事項を入力し応募してください。
応募ページ：<https://www.tfm.co.jp/korenani/>

※本イベントは招待者限定イベントとなります。当日はメディア関係者の参加を予定しております。
参加者の皆様には写真・映像に写りこむ可能性がございますので、予めご了承いただきますようお願いいたします。
※イベント参加時は、当日お渡しする睡眠科学パジャマとナイトアップブラに着替えていただきます。
※画像のパジャマ、ナイトアップブラは実際にプレゼントする商品とは色・型が異なる場合があります。

◆◆◆本件に関する報道関係者からのお問い合わせ◆◆◆

『Wacoal 入眠クラシック』PR事務局（株式会社マテリアル内）

TEL：03-5459-5490 FAX：03-5459-5491 MAIL：2q@materialpr.jp 担当：房（ばん）