

【“呼吸最適化”プログラム始動】
湘南ベルマーレフットサルクラブにて、
コンディショニングパートナーBREATHER 株式会社協力のもと
呼吸の専門家監修の“呼吸最適化プログラム”を始動

頑張る人の“ひと休み”をアップデートする商品を開発する会社である BREATHER 株式会社（本社：東京都港区、代表者：代表取締役 御神村友樹、以下、BREATHER）と株式会社湘南ベルマーレフットサルクラブ様の二社間による、「**Chance&Empowerment**」の取り組みの一環として「**呼吸最適化”プログラム**」が始動しましたのでお知らせいたします。

「Chance&Empowerment パートナー」においては、心豊かな社会を実現するために以下をテーマとして二社で連携し、社会課題の解決と地域社会の振興に寄与することを目的としております。

- ① 呼吸をテーマとしたセルフモードコントロールに関すること
- ② アスリートのパフォーマンスと呼吸の相乗効果に関すること
- ③ ウェルビーイング分野に関して行政と協業すること

今回、上記①②に該当する取り組みとして、アスレティックトレーナー兼呼吸の専門家大貫崇氏考案のプレウォーミングアップメニューを軸とした”呼吸最適化”プログラムを始動しました。

<呼吸最適化プログラム概要>

<p>① 呼吸の重要性のインプット 呼吸の基本的価値 アスリート目線での価値 (動作としての呼吸)</p>	<p>プレウォーミングアップ導入 ② プレウォーミングアップメニューの開発 呼吸の専門家からの直接指導</p>
<p>アスレティックトレーナー兼呼吸の専門家監修 下手な呼吸による、筋肉の無駄使いをやめて、自分本来のパフォーマンスを引き出す</p> <p>“呼吸最適化”プログラム ～ 吐くことを意識した呼吸による、肋骨・腹圧マネジメント ～</p>	
<p>日常・練習開始前などでの 深呼吸の習慣化を目的としたデバイスstonsの使用</p> <p>③ 意識的な深呼吸の習慣化</p>	<p>呼吸の専門家監修のもと、 定期的な成果指標 (呼吸スコア等) の計測・観測</p> <p>定期的な呼吸のスコア化 ④</p>

<呼吸専門家 (大貫崇氏) から指導を受ける選手たち>



<プレウォーミングアップを実践する選手たち>



<選手の深呼吸の習慣化を目的としたデバイス ston s 使用の所感（一部抜粋）>

- ・味が美味しく、吐きだす蒸気が出ないよう、深い呼吸が意識できる
- ・普段、深呼吸を意識していなかったので、深い呼吸を意識できるようになった。
- ・使いやすい、意識的に呼吸できる
- ・呼吸に集中するきっかけとなるのでよい
- ・手軽に持ち運べ、手間もなく、使用勝手が良い。

<実際に選手がston s（ストーンエス）を使用している様子>



今後は、“呼吸最適化”プログラムの継続的な実施・運用に加え、冠試合の実施・グッズ販売などを通じて、ファン・地域・関係者の皆様へも、深呼吸の習慣化の価値をお伝えしていく予定です。

■呼吸コンサルタント アスレティックトレーナー 大貫崇氏

BP&CO.代表 (<https://www.bpand.co/>)

呼吸専門サロン ぶりーずぶりーず 店主

大阪大学医学系研究科運動器スポーツ健康科学共同研究講座 特任研究員

Improve KYOTO アドバイザー

■株式会社湘南ベルマーレフットサルクラブ概要

湘南ベルマーレフットサルクラブとは、小田原を拠点にFリーグディビジョン1に所属するフットサルクラブです。

地域社会課題解決に力を入れ、まちのチカラになれるクラブを目指しています。スポーツ領域を飛び越え、2026年までに160の社会課題プロジェクトに取り組むという新しい挑戦をしています。

HP：<https://www.bellmare-futsal.com/>

■BREATHER 株式会社概要

会社名：BREATHER 株式会社（ブリーザー株式会社）

所在地：東京都港区新橋 4-31-3

設立年：2019年

資本金：1億円

代表者：代表取締役 御神村友樹

事業内容：深呼吸の習慣化を目的としたデバイス「ston」ファミリーの企画、開発等

WEBサイト：<https://www.breather.co.jp>

公式ECサイト：<https://official-store.breather.co.jp/>

■深呼吸の習慣化を目的としたデバイス「ston」ファミリーの代表的なブランド「ston s（ストーンエス）」

BREATHERはひと休みをアップデートさせるべく、「働き方改革」改め、「休み方改革」を社是、企業ステートメントとして掲げております。お客様一人ひとりの心豊かなライフスタイルを実現するため、深呼吸の習慣化を目的としたデバイスの開発、販売を実施してまいりました。本製品の提供価値は、お客様が日々、無意識に行う呼吸を、意識下に置いた「良質な呼吸体験」に変化させることで、リフレッシュする機会を提供していくことです。

当社は、「頑張る人の、ひと休みをアップデートする」ことを目的に、「ston（ストーン）」や「ZORN（ゾーン）」の開発をしてまいりましたが、「ston s（ストーンエス）」は

もっと気軽にお楽しみいただける製品として開発しました。2022年2月7日(月)から発売、多くのユーザーに支持され、現在LINE友だち18万人に到達しています。

※2024年5月1日時点

