

「呼吸を変えたらシーズン中の怪我での離脱者が過去10年で最少に!？」  
コンディショニングパートナーのBREATHERサポートのもと、湘南ベルマーレフットサルクラブが実践する「呼吸最適化プログラム」の効果はいかに？  
～呼吸最適化プログラムの中間結果報告～

深呼吸サポートデバイス「ston s (ストーンエス)」を開発するBREATHER株式会社（本社：東京都港区、代表者：代表取締役 立岡茂伸、以下、BREATHER）は、2024～2025シーズンより、湘南ベルマーレフットサルクラブのコンディショニングパートナー（オフィシャルプレミアムパートナー）に就任しており、選手への呼吸最適化プログラム（呼吸トレーニング、深呼吸の習慣化）の実装など、日々様々な取り組みを実施しています。

その取り組みの一環として、呼吸最適化プログラムの中間効果測定を実施し、測定の結果、選手の呼吸数、呼吸動作、身体動作が改善する結果となりました。

※呼吸最適化プログラムに関する以下インタビュー記事も公開中

[呼吸最適化の魅力は「そういえば〇〇が良くなった！」湘南ベルマーレフットサルクラブと取り組む「呼吸最適化」プログラムの効果を紹介](#)



当日参加した湘南ベルマーレフットサルクラブの全選手が、当日の呼吸エクササイズ実施前後の比較において、「呼吸数」「呼吸動作」等の数値が改善する傾向にあり、実施後のアンケートで全選手が満足または非常に満足と回答、約86%の選手が呼吸エクササイズを毎日実施しようと思うと回答いただきました。

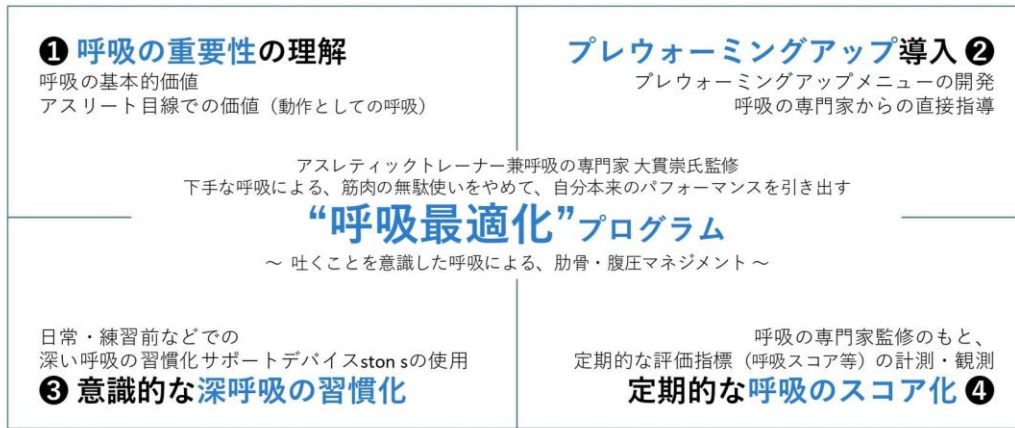
また当日の測定結果から、日々呼吸エクササイズをしている選手はしていない選手に比べて数値が良い傾向にあり、「寝つきがよくなった」「怪我がなくなった」「緊張感が減った」「集中できる」など、呼吸最適化プログラムの効果を日々実感しているコメントを多数いただきました。※1

※1個人の感想であり、呼吸最適化プログラムが特定の疾病を改善させる効果等を保証するものではありません。

## 呼吸最適化プログラム | 構成要素

BREATHER

呼吸の重要性の理解 → プレウォーミングアップ導入・実践 → 意識的な深呼吸の習慣化 → 定期的な呼吸のスコア化の4つの取り組みによって、湘南ベルマーレフットサルクラブの呼吸を再構築を目指す＝呼吸最適化プログラム。

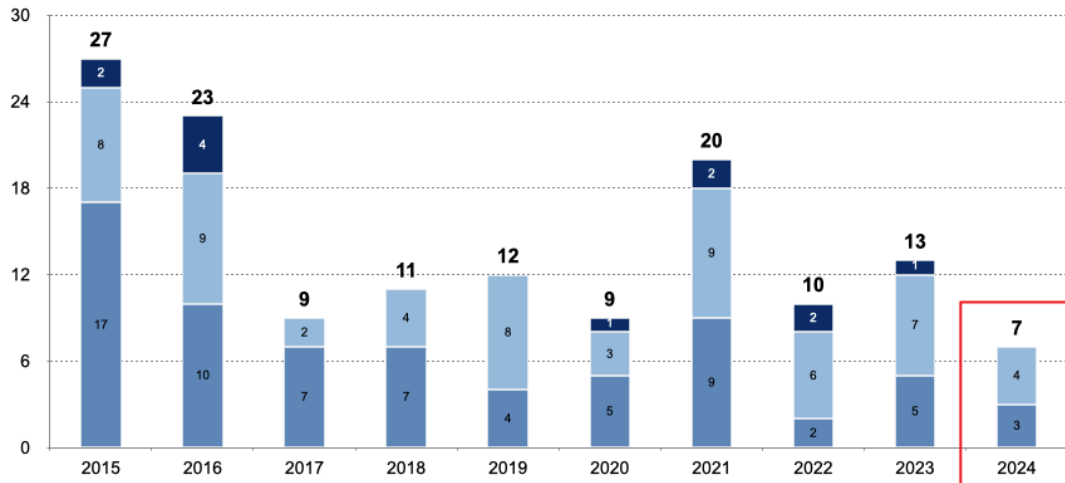


## 呼吸最適化プログラム評価比較（計測日 | 2025.3.19）

BREATHER



さらに、2024-25シーズンにおいては、過去10シーズンで最も離脱者が少ないシーズンとなり、スタッフ陣からも呼吸最適化プログラムの感想として、「怪我人が減った」ことを数値としても実感いただきました。湘南ベルマーレフットサルクラブトレーナーの府川俊一朗氏と呼吸最適化プログラムを監修している大貫崇氏より、以下コメントをいただきました。



### 【湘南ベルマーレフットサルクラブ府川トレーナー】



1982年愛知県生まれ。東邦高等学校卒業後、2002年河合塾学園ト  
ライデント健康科学専門学校スポーツ科学学科（現 名古屋平成  
看護医療専門学校）のアスレティックトレーナー専攻に入学。3年  
間同専攻に在籍ののち、2004年同校はり・きゅう学科に再入学。2  
007年に卒業後、Fリーグ名古屋オーシャンズとプロのトレーナー  
として契約。

5年後、2012年湘南ベルマーレのフットサルクラブに移籍、専属ト  
レーナーとなる。フルタイムでチーム帯同しつつ、自身の経営す  
る治療院「F PLUS（鍼灸&コンディショニング）」では、アスリ  
ートをはじめ一般向けにも治療とトレーニング指導を行っている。

#### <以下コメント>

自分自身、呼吸に関して興味はありましたが呼吸専門家である大貫先生に呼吸最適化プログラ  
ムを直接指導していただく事で、よりパフォーマンスUPはもちろんの事、日々の生活の  
中でもリカバリーと関連があると感じました。

選手たちは主に、トレーニング前のセルフウォーミングアップとして実施したり、自宅でリ  
ラックスしている時や就寝前など自律神経の調整のために行っています。

選手はパフォーマンスUPのためにトレーニングや食事・休養など取組んでいきますが、今  
シーズンの怪我人減少にも間違いなく呼吸最適化プログラムの効果は出ていたと感じます。  
今後もフットサルの時間だけでなく日常から活用できると良いなと思います。

## 【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（呼吸最適化プログラム監修）】



呼吸コンサルタント・アスレティックトレーナー。2006年フロリダ大学大学院で応用運動生理学を修了、2012年からアリゾナダイヤモンドバックスマイナーリーグアスレティックトレーナー。2013年に帰国後きほんの呼吸®をベースに身体の専門家を育成する傍ら、企業との研究や新規事業開発などを行う呼吸コンサルティング事業を展開している。

2022年より京都にて「呼吸専門サロンぶりーずぶりーず」を経営。大阪大学大学院医学系研究科にて特任研究員も勤める。著書に『きほんの呼吸 横隔膜がきちんと動けば、ムダなく動ける体

変わる！』（東洋出版）など。

### <以下コメント>

今回導入させていただいている呼吸最適化プログラムは選手のストレスや緊張の緩和、睡眠の質の向上、そして試合でのパフォーマンス向上といったところにフォーカスが当たりがちだったのですが、元々アスレティックトレーナーとして活動してきた者からすると、チーム全体の怪我が減っているということはものすごく嬉しいことです！さらに実際に選手から「高強度で動き続けることができた」といった声も聞こえており、パフォーマンス面での変化が顕在化することもこれから期待しています。そして「そういえば今年は、毎年悩まされている花粉症の症状が出ていない」※2といった選手もいたので、思ってもいない「そういえば」の効果を探していきたいと思います。

※2個人の感想であり、呼吸最適化プログラムが特定の疾病を改善させる効果等を保証するものではありません。

### ■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：東京都港区赤坂5丁目2-33  
 設立年：2019年  
 資本金：1億円  
 代表者：代表取締役 立岡茂伸

事業内容 : 深い呼吸の習慣化を目的としたデバイス「ston」ファミリーや呼吸するクッション「fufuly」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/>

■深呼吸サポートデバイス「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」を社是とし、『自分の「とき」を生きる、すべての人をサポートする』ことを企業フィロソフィー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、リラクゼーション機会を提供していくことです。当社は、「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19.2万人に到達しています。

※2025年3月31日時点

