

プロ野球チーム“初”
オイシックス新潟アルビレックスBC選手への呼吸最適化プログラム導入
によるコンディショニングサポートをBREATHERが開始
～呼吸最適化プログラムの呼吸スコア測定初回結果報告～

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シーズンからオイシックス新潟アルビレックス・ベースボール・クラブのオフィシャルコンディショニングパートナー（オフィシャルスポンサー）に就任しており、その取り組みの一環として、2025シーズンから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）の実装をスタートしました。

初回となる今回は、希望選手に対して呼吸最適化プログラムの呼吸スコア測定と呼吸エクササイズ指導を実施し、測定の結果、選手全体の平均点も上がり、呼吸数、呼吸動作、身体動作が改善する結果となりました。

※呼吸エクササイズ導入後の中山翔太外野手へのインタビュー記事も公開中

[呼吸最適化後、7試合連続安打!呼吸最適化・深い呼吸の習慣化がアスリートにもたらすメリットと重要性を紹介](#)

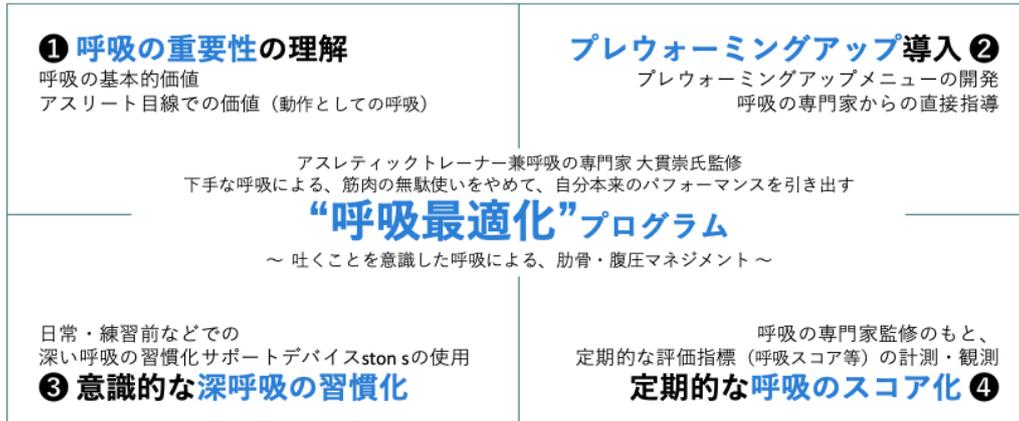


当日参加したオイシックス新潟アルビレックスBCの全選手が、当日の呼吸エクササイズ実施前後の比較において、「呼吸数」「呼吸動作」等の数値が改善する傾向にあり、実施後の

アンケートで全選手が満足または非常に満足と回答、80%の選手が呼吸エクササイズを毎日またはたまに実施しようと思うと回答いただきました。

呼吸最適化プログラム | 構成要素

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
これら4つの取り組みによって、オシックス新潟アルビレックスBC選手のコンディショニングサポートをする=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 | 2025.4.15）



呼吸最適化プログラムを監修及びサポートしている大貫崇氏と吉岡純也氏より、以下コメントもいただきました。

【呼吸最適化プログラム監修 大貫崇氏（呼吸コンサルタント アスレティックトレーナー）】



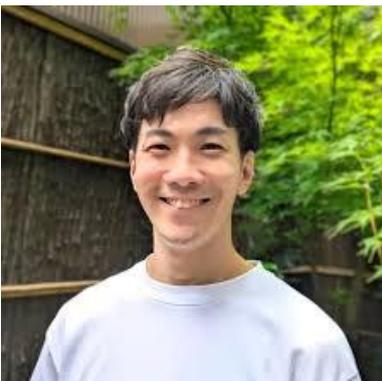
呼吸コンサルタント・アスレティックトレーナー。2006年フロリダ大学大学院で応用運動生理学を修了、2012年からアリゾナダイヤモンドバックスマイナーリーグアスレティックトレーナー。2013年に帰国後きほんの呼吸®をベースに身体の専門家を育成する傍ら、企業との研究や新規事業開発などを行う呼吸コンサルティング事業を展開している。

2022年より京都にて「呼吸専門サロンぷりーずぷりーず」を経営。大阪大学大学院医学系研究科にて特任研究員も務める。著書に『きほんの呼吸 横隔膜がきちんと動けば、ムダなく動ける体になる！』（東洋出版）など。

<以下コメント>

もともとMLBのチームで働いていた時に呼吸を使ったコンディショニングを始めたのが、僕のきほんの呼吸®呼吸コンサルタントとしての原点ですから、今回オイシックス新潟アルビレックスBCの皆さんと呼吸に関して一緒に取り組めることにとても興奮しています！昨シーズン導入を始めて試合で結果を出せている選手もいますし、野球において呼吸はメンタル面とフィジカル面で欠かせない要素となっています。今シーズンもきほんの呼吸®を活用して、自身の体調やコンディションの変化だけでなくフィールド上のパフォーマンスでも変化が出ることをとても楽しみにしています！

【呼吸最適化プログラムサポート 吉岡純也氏（呼吸コーディネーター）】



フィットネスクラブにてトレーナー・クラブマネジメント業務に6年間従事したのち、2022年に独立し「ストレッチ専門店 Y's stretch」を開業。2023年には「きほんの呼吸®呼吸トレーナーC」第1期生として認定を受け、年間1,000人以上の呼吸を“深い呼吸”へと導いている。

現在は「きほんの呼吸®」講師としてセミナー登壇や指導に力を注ぐほか、2024年より京都にて「睡眠ケア専門サロン ねむりたす」を運営し、呼吸・口腔・睡眠を包括的に捉えたサポートを実践。

<以下コメント>

今回の呼吸最適化プログラムには、パフォーマンス面で何かのきっかけを見出したいという皆さんにご参加いただきました。

自分のパフォーマンスを最大限発揮し、ナイトゲームやデイゲームが入り乱れる長いシーズンを乗り切るためには、まずは疲労を蓄積しないことが大切です！

そのために呼吸で身体を休める習慣を活用してほしいです！そうしているうちに、「気付いたらパフォーマンスが上がっていた！」というお声や結果が出てくることを楽しみにしています！

■オイシックス新潟アルビレックスBC概要

オイシックス新潟アルビレックス・ベースボール・クラブ（運営会社：株式会社新潟アルビレックス・ベースボール・クラブ）は、BCリーグ創設とともに誕生したプロ野球チームです。経営理念である「“ふるさとのプロ野球”による地方創生」のもとで、新潟県の地域活性化と新潟県への地域貢献を実現し、地方創生に寄与するべく各種活動を展開しています。

オイシックス新潟アルビレックスBC公式サイト

<https://www.niigata-albirex-bc.jp/>

■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、深呼吸サポートデバイス「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

