

日テレ・東京ヴェルディベレーザ選手へ睡眠改善プログラムを実施

株式会社エムール（東京都立川市 代表取締役 高橋 幸司）は、2020年11月から2021年1月までの3カ月間に渡り、プロサッカーチーム日テレ・東京ヴェルディベレーザ所属の選手に対して、睡眠改善プログラムを提供いたしました。エムールの睡眠改善プログラム(以下、本プログラム)は、日々の睡眠記録に基づいた習慣指導と個人に合った寝具の提供により、環境と習慣の両面から睡眠コンディションの改善を目指すもので、現状把握と改善を繰り返すことで毎日実践可能な自分なりの睡眠コンディショニングを身につけることをゴールとしています。



■実施概要

- 1.対象選手：岩清水梓選手、三浦成美選手、植木理子選手
- 2.プログラム概要
 - ・ Web セミナーによる睡眠基礎講座の実施
 - ・ 3週間の睡眠記録
 - ・ 睡眠習慣と環境の改善指導
 - ・ 寝具フィッティング
 - ・ 3週間の睡眠記録
 - ・ 睡眠記録データの分析に基づいた、各選手への睡眠改善指導



■受講後の選手の感想

(1)学びになったこと

岩清水選手：自分の日々の行動を改めて知る機会になりました。

三浦選手：自分指針の習慣やベストな睡眠のための条件を知り、睡眠への意識が高まりました。

植木選手：今まで睡眠に対してあまり深く考えていませんでしたが、意識を向けることで様々な気づきがありました。睡眠は1日1日をリセットする時間なので、寝る時の環境や、起床の時間を変えることで1日のスタートをより良く切れることを改めて理解しました。

(2)改善されたこと

岩清水選手：入眠について考えるようになり、眠りが良くなりました。寝具の変化によって眠りやすくなりました。

三浦選手：寝具の変更で睡眠の質が上がった。起きた後、日光を浴びることで目覚めが良くスッキリした気持ちで1日を迎えられるようになりました。外へ散歩に行くことで、目覚めだけでなく、自分の体の状態にも意識を向けられるようになったので、改善してよかったです。

植木選手：起床後に陽を浴びることを意識するようになりました。朝に陽を浴びることでスッキリと起きられるようになりました。また、エムールさんの寝具に変えてから寝返りがしやすくなり、身体が痛くなる事がなくなりました。

プレスリリース

(3)今後パフォーマンス向上のために意識していくこと

岩清水選手：子どもと一緒に寝る中でも、できるだけ良い眠りを求めていきたいと思えます。睡眠環境も大事なので意識していきます。

三浦選手：生活習慣の変動をできるだけなくし、ベストな状態で睡眠をできるように意識をしていきます。

植木選手：シーズンが始まり疲れてきた時にこそ、睡眠を効率よく、効果的にできるように、就寝前のリラックスや、起床時に陽を浴びることなどに意識を向けて、疲れをしっかりと1日1日をリセットできるように取り組んでいきます。

■実施の様子



※2020年11月撮影



※上段：2021年1月撮影、下段：2020年12月撮影

プレスリリース

■実施効果

・睡眠生活習慣

3 選手中 2 選手が有意に改善しました。残る 1 選手はもともと生活習慣が良いため有意差こそ出ませんでしたが良い項目が 15 から 18 と増加し改善が見られました。

・日々の睡眠主観記録

熟睡度(昨晚の寝つき・昨晚の熟睡度・今朝の目覚め)に着目しました。開始週と最終週との比較では、3 選手中 2 選手が改善、1 選手がほぼ変化なしという結果でした。

・寝具フィッティング

寝具変更前後では 3 選手中 2 選手の熟睡度が改善、1 選手は変化なしでした。

・総括

全体的に睡眠に対する意識の向上が見られ、生活習慣は有意に改善される選手がいました。その結果、熟睡度が改善された選手も 2 名います。また、睡眠環境である寝具の改善を行うことで熟睡度が改善された選手がいました。主観的な感想では、プログラム期間中、睡眠に対する意識が向上しました。

【今後の展望】

睡眠課題は現代における未解決の社会的課題の一つです。エムールは、多くの方々にとって使いやすく、効果的なプログラム開発のためには、睡眠課題を解決したいと考える様々な分野のパートナーの存在が必要だと考えています。共同開発やサービスの実証実験など形態を問わず、ご協力頂けるパートナーを随時募集しています。お気軽にお問い合わせください。



プレスリリース

■会社概要

会社名：株式会社エムール

代表取締役：高橋 幸司

所在地：〒190-0012 東京都立川市曙町 1-25-12 オリピック曙町ビル 9F

TEL：042-595-6251 FAX：042-595-6253

URL：<https://emoor.co.jp/>

事業内容：寝具家具インテリアの企画開発・インターネット販売・睡眠改善サービスの企画開発

■本件に関するお問い合わせ先

株式会社エムール 経営企画室 沢田

電話番号：042-595-6251

問い合わせ：<https://emoor.co.jp/inquiry/>

Email:press@emoor.co.jp