

We want to tell you about sleep

15 stories

睡眠ここだけの話15のこと

Chapter
04

「高橋尚子は眠りながら動く!？」

今まさに、冬のマラソンシーズン真っ只中！例年、大規模な市民マラソンを中心に数多くレースが開催されるのがこの時期。今年はいろいろあってなかなか大会参加もままならないかもしれませんが、ワクワクを抑えきれない方も少なくないのではないのでしょうか。そして一方、今まさに、冬将軍真っ只中！各地で観測史上最大の降雪量を記録し、今年の冬も凶悪な牙を剥いて私たちに襲いかかってきます。冬場にも実は「冬バテ」なる症状があって、夏場と変わらず、いえむしろ夏場以上に疲労回復に務める必要があるのです。



ライズ製品
開発アドバイザー
高橋尚子さん

Naoko Takahashi is a legend of marathon.

「スポーツ睡眠こそ真の疲労回復の秘訣」

Do you turn and toss at night?

そんなわけで今回お届けするのは「マラソン×疲労回復」の“二題噺”。語っていただくのは、このテーマに史上最適なスペシャルゲスト！日本女子マラソン界のレジェンド・高橋尚子さんです。

1972年、岐阜県に生まれ、中学時代から陸上競技をスタート。大阪学院大学卒業後、実業団で小出義雄監督に師事。1997年にマラソンデビューし、翌年、名古屋国際女子マラソンで初優勝すると、その後マラソン6連勝。そして2000年、シドニー五輪で日本女子初の金メダルを獲得し、国民栄誉賞を受賞。2001年のベルリンマラソンでは2時間19分46秒の世界記録(当時)を樹立。2008年の引退後以降は、キャスター・解説者として活躍中。

…と、アスリートとして超一流の経歴を持つ“Qちゃん”ですが、実は、「休むこと」にかけても超一流だったのです。現役中から、**ハードなトレーニングと良質な睡眠を両立**することにこだわっていたから。圧倒的な練習量で知られる小出監督による指導は、睡眠の質を良くすることでの疲労回復とセットで行われていて、そこで高橋さんも睡眠を意識することになったのだそう。そしてQちゃん自身がなにより重要視することになったのは、寝具マットレスの選び方。眠っているあいだは、自ら意識して疲労回復に務めることなどできません。だって眠っているんだもの！だからこそ、**眠っているだけできちんと疲れをとってくれるマットレスが重要なのです**。まるで、**ランニングシューズのようにマットレスを選ぶ**のです。

そんなQちゃんのマットレスの眠りながら自然に動ける高反発！という特徴も併せてご紹介。普段走っている人も、冬の寒さに疲れがなかなか抜けない人も、参考にさせていただければと思います。あ、もちろん、新年だから寝具をリニューアルしようかな？みたいな軽いモチベーションでもぜひぜひ。

● ハードなトレーニングと良質な睡眠を両立

高橋尚子さんは現役時代、1日平均40km、多い時は80kmを走っていたそう。しかも本番レースの前は練習を抑えめにし、直前の3カ月で40kmを3、4本程度走るのが一般的なのに、小出監督のメニューでは、30kmを30本以上、40kmを12本走することを求められたといいます。とにかく超ハード。でもそれとセットになっていたのが「睡眠」なのでした。睡眠を重視する姿勢を教えてくれたのは、小出監督。「監督が選手のために寮の備品をすべて揃えるなかで、いちばん時間をかけて選んだのが寝具マットレスでした。睡眠は食事や休養と比較して、やるのが限られてきます。そのため良い睡眠をとろうとしても、コントロールするのはなかなか難しい。監督が様々なマットの硬さをチェックしている姿を見て、ただ眠るだけじゃなくて、睡眠の質を高めることがこんなに重要なのかと驚きました」

● ランニングシューズのように寝具マットレスを選ぶ

「当たり前のことですが、身体って人それぞれですよ。筋肉質な人もいれば、すごくスリムな人も。寝具マットは身体を支えるものですから、体つきや体重によって合うタイプが全然違うんです。だから私は**実際に試して、その中から自分に合うものを選ぶことをお勧めします**」寝具は単なる“家具”ではありません。睡眠は人生の1/3の時間を占める重要な要素。その時間を過ごすための、大切な場所であり道具である。高橋さんは寝具マットレスを仕事の道具にたとえます。「ランニングシューズを選ぶとき、たくさんの種類のなかから、自分の足や走りの目的に合わせて機能を選ぶのはもちろん、履き心地にもこだわって、“これ”という一足を決めますよね。寝具マットレスも同じこと。ただなんとなく家にあるベッドで眠るのではなく、1日の約3分の1の時間を過ごす大切な場所として、自分に合ったものを選ぶべきなんです」

● 眠りながら自然に動ける高反発！

いま、高橋尚子さんが選んでいるマットレスは高反発。「柔らかく包み込まれるようなマットレスは、寝た瞬間は気持ちがいいんですけど、長時間横になっていると腰や身体に負担がかかるんです」

高橋さんが注目しているのは、「高反発」かつ「体圧の均一分散機能」

高反発マットレスは高い反発力を持ち、身体の一部が沈み込むことなく、立ち姿勢に近い自然な寝姿勢をキープしやすくなります。睡眠中も自然にスムーズに寝返りをうつことができるので、それが血液やリンパ液の循環を促し、コンディションの調整につながるのです。ハードなトレーニングときっちりとした回復を繰り返し、世界の頂点に立った高橋尚子さんをして「睡眠の質が全然違います。すごくお勧めです」と太鼓判を押させる高反発マットレス。一度試してみても損はないかもしれません。



● 協力：ARS,INC.

● 掲載されている情報は2021年1月現在までに情報収集したもので構成しています

● 監修元：ライズTOKYO株式会社

青野麻紀子 睡眠改善インストラクター <https://www.risetokyo.jp/>

● 編集：株式会社ナンバーテン

● テキスト：有限会社スチーム 武田篤典

● デザイン：有限会社リドルデザイン