

良質な睡眠は、効率のいい練習、ひいては本番の美しい演技へと繋がります

浅田真央さん フィギュアスケート選手

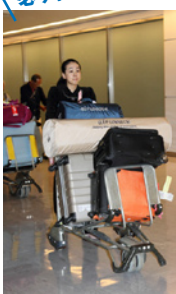
寝具の違いが睡眠に影響するからこだわりあり
 「毎日欠かさず3〜5時間練習するので、睡眠はその疲労を回復させるための大切な時間。シーズン中でも必ず8時間は確保します」と語る浅田さんは、睡眠の量だけでなく、質も大切にしているそう。「良く眠れた日は気持ち前向きになり、体もよく動くので効率のいい練習ができます。それにフィギュアスケートは美を追求・表現する競技。睡眠の良し悪しが肌の調子を左右するので、美容のために

も、良質な睡眠が欠かせません」
 そんな浅田さんが海外遠征にも持参するほど惚れ込んでいるのが、エアウィーヴのマットレスパッド。
 「エアウィーヴは硬すぎず、柔らかすぎず、体が深く沈まないのに腰に負担がかからず、寝返りもラクラクできるので朝までぐっすり眠ることが出来ます。ベッドの上に敷くだけなので、遠征には必ず持ち運べるタイプを持参しています。普段と同じ環境で眠れるということが、間違いなく美しいパフォーマンスに影響していると思います」

浅田さんのぐっすり睡眠に欠かせない寝具は…



海外遠征時も必ず持参!



このジャンプは快眠の賜物です

心地よい眠りをサポート
 浅田さんは寝るときはエアウィーヴ、車や飛行機ではポータブルタイプを愛用。今使っている寝具に重ねるだけで、寝心地アップ。独自の素材・立体構造で自然な寝返りを妨げない高い反発力と優れた体圧分散を実現、熟睡をサポート。右/マットレスパッド エアウィーヴ 厚さ5cm ¥66,150〜左/エアウィーヴピロー スタンダード ¥14,490

浅田真央さんの輝きのヒミツ

「良質な睡眠」こそベストコンディションの源です

凜とした表情、フィギュアスケートに一途に取り組む姿 etc... 私たちを魅了してやまない浅田真央さん。彼女が身を置く競技の世界は常にベストコンディションでいることが重要。そのために浅田さんは睡眠をととても大切にしているそう。
 「良質な睡眠」のカギとは？

profile
 あさだまお●1990年生まれ。5歳でスケートを始める。2010年のバンクーバー五輪で女子シングル史上初めてひとつの競技会中に3度のトリプルアクセルを決め、銀メダルに輝いた国民的アイドル。

撮影/袴田幸治 (STASH)
 デザイン/ GRACE.inc 構成/藤木広子 (office yamamoto)
 ●協力/ウィーヴァ ジャパン ☎0120-824-811 <http://airweave.jp>