

輝くひとの秘密

ベストコンディションに整える鍵は睡眠

オフシーズンの中でも、毎日3〜5時間の練習を欠かさないとという浅田真央さん。もちろん見据えているのは、2年後だ。ジュニア時代には世界を制し、バンクーバー冬季五輪では銀メダルを獲得した。日本中からの期待を一身に背負い、厳しい競技の世界で戦い続けてきた。

大舞台のときに初めてプレッシャーってこういうことなんだと感じました。でも、その場に行ってしまったら、やるしかない。これまで練習してきた自分を信じるしかないんで、あとは勢いでした」

一年365日、一日も休まず、黙々と続ける練習が自信へと繋がっている。そのためにも、シーズン中はもちろんオフシーズンであっても常にベストコンディションでいることを心がけている。その上で、大切にしているのが睡眠だ。

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、銀メダルに輝く。誰もが応援したくなる、国民的人気アスリート。

その凛とした表情は私たちを魅了してやまない

今いちばん浅田真央さん

「練習など辛いこともあるけれど、毎日楽しく過ごすことがいちばん」と語る、彼女が輝き続けられる秘密は？ 日本中の人たちが今いちばん気になる女性アスリートに話を伺いました。

理想の美しさを表現するための秘訣とは…

「睡眠は毎日の練習の疲労を回復させる大切な時間なので、必ず8時間は確保します。ぐっすり眠れた日は気持ち前向きになって、体もよく動くので効率のいい練習ができます。それにも、なんだか肌の調子もいい。フィギュアスケートは、美を追求・表現する競技なので、良質な睡眠は心身のコンディションを整えるためにも、美しさを表現するためにも欠かせません」

フィギュアスケートの華麗な演技からは想像もできないが、ジャンプで着氷するときの衝撃、休への負担は相当なものだろう。

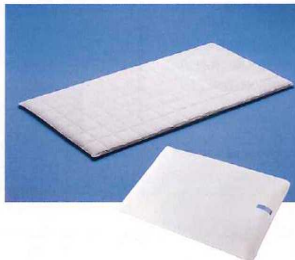
妥協を許さないトップアスリートの浅田さんが惚れ込んでいるのが、エアウィーヴのマットレスパッド。

「硬すぎず、柔らかすぎず、体が深く沈まないから腰に負担がかからず、寝返りもラクにできるので朝までぐっすり眠ることができず。私以外にも多くのアスリートが愛用しているんですよ。海外遠征は、時差で体のリズムが狂いがちですが、エアウィーヴはベッドの上に敷くだけで眠る環境を普段と同じに整えられるから、どこへ行くにも必ず持ち運べるタイプを持っています。どこでも理想の睡眠環境で眠れるというところは、アスリートとしても女性としても幸せなことですよ」

ベストコンディションを整えるために欠かせないもの

心地よい眠りをサポートする寝具

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採用。今使っている寝具に重なるだけで、寝心地アップ。独自の素材・立体構造で自然な返りを妨げない高い反発力と優れた体圧分散を実現し、熟睡をサポート。左/マットレスパッド エアウィーヴ 厚さ5cm ¥66,150〜右/エアウィーヴピロー スタンダード ¥14,480



海外遠征時も必ず持参!



プレッシャーを感じても頑張ってきた自分を信じて、あとは「えいっ」って、勢いで本番に臨みます(笑)。常にベストコンディションでいることが自信に繋がります

美を表現するには良質な睡眠が大切



撮影 / 梶田幸治 (STASH)
デザイン / GRACE, inc
構成 / 藤木広子 (office yamamoto)