

**3月18日、春の睡眠の日 “攻めの睡眠”をプロに学ぶ  
現役であり続けるアスリートが「睡眠ルーティーン」を語る  
プロサッカー選手×日本代表フィジカルコーチ×休養学専門家の対談、オンライン開催**

休養時専用の「リカバリーウェア」を開発、製造、販売する株式会社ベネクス（所在地：神奈川県厚木市、代表取締役：中村 太一、以下、当社）は、春の睡眠の日 2022年3月18日（金）13時30分より、身体ケアのプロから睡眠について学ぶイベント【現役アスリート×サッカー日本代表フィジカルコーチ×休養学専門家 『攻めの睡眠』のカタチを探る】WEB 対談を開催します。

春の睡眠の日特別企画 オンライン対談〈二部制〉

現役アスリート×サッカー日本代表フィジカルコーチ×休養学専門家

# 『攻めの睡眠』のカタチを探る



はやぶさイレブン  
永井 雄一郎 監督兼選手



はやぶさイレブン  
永里 源気 選手



はやぶさイレブン  
水野 晃樹 選手



サッカー日本代表  
フィジカルコーチ  
大塚 慶輔 氏



日本リカバリー協会  
代表理事  
片野 秀樹 氏

**2022.3.18(金) 13:30 - 14:40 Zoom ウェビナー**

**参加費無料**

## ■3月18日は「春の睡眠の日」！ 身体ケアのプロフェッショナルから“攻めの睡眠”メソッドを学ぼう

「睡眠の日」は、睡眠健康推進機構と日本睡眠学会により、睡眠についての正しい知識の普及と国民の健康増進への寄与を目的に制定され、3月18日は「春の睡眠の日」、9月3日は「秋の睡眠の日」とされています。

近年新型コロナの影響で私たちのライフスタイルは大きく変化し、ストレスを感じる場面が増え、「寝つきが悪くなった」「寝たのに疲れが取れない」など睡眠に関する悩みが増えた方も多いのではないのでしょうか。睡眠には、日頃の疲れを取ることが目的の“守りの睡眠”と、パフォーマンス向上が目的の“攻めの睡眠”があり、いずれも休養の質を高めるうえでは重要な行動です。

今回の対談イベントは、春の睡眠の日にちなみ、“攻めの睡眠”をテーマにしています。日々のトレーニングはもちろん、身体のケアを欠かさない現役アスリート、サッカー日本代表フィジカルコーチ、休養学の専門家による対談を通じ、普段意識することが少ない自身の睡眠状況と向き合うきっかけとなり、ライフスタイルの質や明日への活力向上につながることを目的としています。沢山のご参加をお待ちしています。

## ■スピーカーには元Jリーガー・現役選手や、サッカー日本代表フィジカルコーチなど・・・豪華対談の内容とは？

本イベントは二部構成となっています。第一部では、神奈川県厚木市を拠点にJリーグ参入を目標に活動する社会人リーグ1部のサッカークラブ「はやぶさイレブン」の永井雄一郎監督兼選手、キャプテン永里源気選手、水野晃樹選手の3名の考える“睡眠”や“休養”への考え方に迫ります。アスリートはどのように睡眠と向き合っているのか、またスポーツと睡眠の関係性など、30・40代を超えた現在も現役であり続けられる秘訣を探ります。

第二部では、永井雄一郎監督兼選手と、サッカー日本代表フィジカルコーチとしてトップアスリートの身体を支える大塚慶輔氏、休養・疲労・睡眠研究でアスリートやビジネスパーソンをサポートする休養学の専門家である片野秀樹氏が、睡眠がもたらす価値や睡眠不足のリスクについて徹底討論します。

今後も当社は、日々を元気に過ごしたいすべての人に向けて、リカバリーに関する商品をはじめ、イベントなど様々な気づきの場を通して“休養”によるソリューションを提案し続けます。

### 【イベント概要】

- ◆イベント名： 【WEB対談】春の睡眠の日特別企画  
現役アスリート×サッカー日本代表フィジカルコーチ×休養学専門家 『攻めの睡眠』のカタチを探る
- ◆開催日時： 春の睡眠の日 2022年3月18日（金）13：30～14：40（入場受付開始 13：20～）
- ◆開催場所： ZOOM（オンライン）
- ◆参加費： 無料
- ◆イベント詳細：[https://www.venex-j.co.jp/recovery\\_lab\\_magazine/2022/02/0318suimin.html](https://www.venex-j.co.jp/recovery_lab_magazine/2022/02/0318suimin.html)
- ◆内容： ～第一部 [13：30～14：00] ～  
プロサッカー選手が実践する、本当は教えたくない話シリーズ Vol.1  
【プロの視点】現役であり続けるアスリートの“睡眠ルーティーン”  
スピーカー：「はやぶさイレブン」永井 雄一郎監督兼選手、永里 源気選手、水野 晃樹選手  
  
～第二部 [14：00～14：40] ～  
【徹底討論】『睡眠』をデューデリする！  
スピーカー：  
「はやぶさイレブン」永井 雄一郎監督兼選手  
株式会社ライフパフォーマンス 代表取締役/なでしこジャパン兼 U-19 日本代表フィジカルコーチ 大塚 慶輔氏  
医学博士/日本リカバリー協会 代表理事 片野 秀樹氏

- ◆参加申込フォーム：<https://form.run/@venex20220318>

- ◆申込み受付期間：2022年3月9日（水）17：00～2022年3月18日（金）9：00まで

※お申込みいただいた方には、メールにて当日参加用 ZOOM URL をお知らせいたします。

### 〈プロフィール〉

#### 【「はやぶさイレブン」永井 雄一郎監督兼選手】

1979年生まれ、東京都新宿出身のプロサッカー選手で、浦和レッドダイヤモンズなどで活躍しました。2003年には日本代表にも選出されチーム初得点を記録し、ジーコジャパンの初勝利に貢献。2007年には AFC チャンピオンズリーグ決勝で先制点を決め、大会 MVP に選出されるなどの経験を持ち、現在は神奈川県社会人リーグ1部で活躍する「はやぶさイレブン」に所属し、監督兼選手として活躍中。



### 【「はやぶさイレブン」キャプテン 永里 源氣選手】

1985 年生まれ、神奈川県厚木市出身のプロサッカー選手。小学 1 年からサッカーを始め、中学進学後はヴェルディジュニアユースに入団、後に湘南ベルマーレユースに移り、国民体育大会サッカー競技にて得点王と優秀選手賞を受賞し、優勝に貢献しました。トップチーム昇格後、湘南ベルマーレやタイのプロサッカークラブを経て、現在は地元・厚木市のサッカークラブ「はやぶさイレブン」のキャプテンとして活躍中。



### 【「はやぶさイレブン」水野 晃樹選手】

1985 年生まれ、静岡県清水市出身のプロサッカー選手。J リーグのジェフユナイテッド市原（現：ジェフユナイテッド市原・千葉）でプロデビュー後、2005 年 U-20 日本代表（20 歳以下）に選出され、FIFA ワールドユース選手権に出場。2007 年には北京オリンピックを目指す U-23 日本代表にも選出されました。日本代表として 4 試合出場の経験、海外移籍などを経て、現在「はやぶさイレブン」で活躍中。



### 【株式会社ライフパフォーマンス 代表取締役/なでしこジャパン兼 U-19 日本代表フィジカルコーチ 大塚 慶輔氏】

1977 年 6 月生まれ。国際武道大学体育学部、筑波大学大学院体育研究科を修了後、アルビレックス新潟ユースでフィジカルコーチとしてのキャリアをスタート。その後、J リーグ「ジェフユナイテッド千葉」や「アルビレックス新潟」、「モンテディオ山形」、「FC 町田ゼルビア」といったトップカテゴリーでの指導をはじめ、筑波大学附属駒場中高校サッカー部やジェフユナイテッド千葉アカデミーなど育成年代の指導も歴任。教員や研究者としての職歴もあり、豊富な知識・経験をもとに多くのアスリートの成長に寄与しています。2018 年から 3 年間「大宮アルディージャ」でフィジカルコーチ。2021 年からは、日本サッカー協会にて U-19/16 の日本女子代表フィジカルコーチ、さらに 10 月より日本女子代表（なでしこジャパン）のフィジカルコーチに就任し、日本女子サッカーの育成強化に携わっています。



▼日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー

▼AFC フィットネスコーチレベル 2

▼日本サッカー協会 B 級

### 【医学博士/一般社団法人 日本リカバリー協会 代表理事 片野 秀樹氏】

1965 年、神奈川県生まれ。2005 年に株式会社ベネクスの創業メンバーとして起業する傍ら、日本未病総合研究所の未病公認講師（休養学）としての活動に取り組んでいます。さらに 2021 年には「休養」を学問として体系立てた編著書『休養学基礎』（メディカ出版）を刊行するなど、「休養」の重要性と認知度を高める活動を展開しています。



### 【日本リカバリー協会 概要】

名称： 一般社団法人 日本リカバリー協会  
所在地： 神奈川県厚木市中町 4-4-13 浅岡ビル 4F  
会長： 渡辺恭良（理化学研究所生命機能科学センター、大阪市立大学大学院医学研究科 名誉教授）  
顧問： 大谷泰夫（神奈川県立保健福祉大学 理事長、元内閣官房参与）  
杉田正明（日本体育大学体育学部 教授、日本陸連 科学委員会委員長）  
松木秀明（東海大学 名誉教授、健康評価施設査定機構 理事）  
代表理事：片野秀樹 博士（医学）（日本体育大学研究員、Genki Vital Academy 顧問）  
提携： ゲンキ・バイタルアカデミー（スイス）

公式 HP：<https://www.recovery.or.jp/>

「毎日をガンバルために、リカバル習慣を。」 <https://recover-bar.jp/>

### 【ベネクスについて】

健康のための 3 大要素「運動」「栄養」「休養」の中で、パフォーマンスを向上させるために必要な「休養」に着目。休養時専用の「リカバリーウェア」の開発、製造、販売を行っています。創業は「床ずれ予防マットレス」を開発、販売する介護用品メーカーとしてスタート。現在は、ケアという発想に基づいたリカバリーに関わる商品開発を行っています。



「人間が本来持っている自己回復力を最大限に発揮させること」をコンセプトに、東海大学、神奈川県、当社との産学公連携事業により誕生した「リカバリーウェア」は、エビデンス（科学的根拠）の取得や安全性を重視した開発を行い、「休養時専用ウェア」として2010年2月の発売以降、疲労回復や安眠のサポートを目的として日本代表選手らスポーツ関係者はじめ多くの方に愛用されています。現在は、豊富な商品展開を行い、全国の主要百貨店やオンラインショップで販売。これまでにシリーズ累計135万着（2022年1月末時点）の販売実績を記録するヒット商品となっています。

「ベネクスリカバリーウェア」は、2013年にドイツで行われた世界最大のスポーツ用品見本市「ISPO」で日本企業初の金賞を受賞。また、2018年9月には、「休養時専用ウェア」として、県民の未病改善の促進及び未病産業の市場拡大に向け、未病の見える化や未病の改善に貢献できる信頼性のある優れた商品・サービスを認定する神奈川県の「ME-BYO BRAND（未病ブランド）」にも認定されました。その翌年2019年には、日本健康医療学会から健康医療に役立っている製品を開発、生産、販売する会社、団体等に向けて贈られる「第7回健康医療アワード」を受賞しています。

〈「ベネクスリカバリーウェア」の評価〉

スポーツ：2013年「ISPO」金賞受賞

社会：2018年「ME-BYO BRAND（未病ブランド）」認定

健康：2019年「健康医療アワード」受賞

## ■「リカバリーウェア」を支える2つのメカニズム

### 1. 特殊繊維「PHT（Platinum Harmonized Technology）」

当社独自の先端テクノロジーを駆使し、ナノプラチナなどの鉱物（特許取得名称：DPV576）を繊維1本1本に練りこんで開発したポリエステルの特特殊繊維「PHT」。この「PHT」を使用して作った「リカバリーウェア」は、休養時の体を優しく包み込み、体力が回復しやすい環境を整え、心身の“休養”をサポートします。

### 2. 休養時の着心地のよさを追求した仕様とデザイン

体を締め付けないノンコンプレッションデザインでゆったりとした着心地を実現。素材や縫製、カットイングにもこだわり、睡眠中、家でのリラックス時やスポーツ直後、移動中など、あらゆる休養シーンにおいて、ゆったりとした着心地で体に余計なストレスを感じさせない心地よさを追及しています。

## 【株式会社ベネクス 概要】

法人名：株式会社ベネクス

代表：代表取締役 中村 太一

所在地：〒243-0018 神奈川県厚木市中町 4-4-13 浅岡ビル 4階

電話：046-200-9288

設立：2005年9月30日

事業内容：休養・睡眠時専用「リカバリーウェア」の開発、製造、販売

ホームページ：<https://www.venex-j.co.jp/>

