心身両面からアプローチし、よりよい睡眠をサポート 眠りのためのエクササイズ「B!sleep」を開発

株式会社アシックス

2022年09月01日

株式会社アシックスは、このたび、よりよい睡眠を実現するために心身の両面からアプローチする、眠りのためのエクササイズ「B!sleep（ビースリープ）」を開発しました。9月17日から都市型低酸素環境下トレーニング施設「ASICS Sports Complex（アシックススポーツコンプレックス）」で本格的に展開します。

睡眠は、生活習慣自体を形作り、健康的な生活を過ごすためにも欠かすことのできないものです。厚生労働省が行った調査※1によると、成人の約2割が睡眠全体の質に満足していないと回答しており、3割を超える人が日中に眠気を感じていることが明らかにされています。アシックスでは、かねてより、低酸素環境下における運動が睡眠に与える影響※2や、睡眠の視点から人々の健康サポートを目指すプラットフォームへ参画※3するなど、運動と睡眠の関係について研究を進めています。

※1　厚生労働省　令和2年12月「令和元年 国民健康・栄養調査報告 」調べ

https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf

※2　低酸素環境下における運動が睡眠に与える影響に関する臨床試験を実施（2021年3月1日付プレスリリース）

https://corp.asics.com/jp/press/article/2021-03-01

※3　睡眠の視点から人々の健康サポートを目指す「Sleep Innovation Platform」に参画（2022年3月17日付プレスリリース）

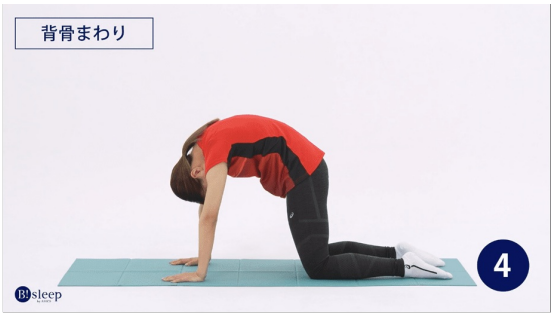
https://corp.asics.com/jp/press/article/2022-03-17

「B!sleep」は、アシックススポーツ工学研究所が持つ運動やストレッチなどの知見を活用した、より良い睡眠を支援するエクササイズメニューです。有酸素運動（14種類）・ストレッチ（5種類）・リラックス（1種類）の3要素を独自の視点で組み合わせたプログラムを作成し、体力レベルに応じて適したメニューを提供します。西川株式会社（本社：東京都中央区、代表取締役：西川八一行、以下「西川」）が運営する会員制の地域コミュニティクラブ「FitMin（フィットミン）※4」で2021年に実施したアンケート調査では、FitMin Active（フィットミンアクティブ）のプログラムのひとつとして実施した「B!sleep」により、約67%の方が「寝床に入ってから眠るまでの寝つきが良くなった」と回答し、睡眠の質が「非常に良い」「かなり良い」と回答した人は53%から80%に向上するなど評価されました。

※4　眠りからはじめる快眠ウエルネスクラブ「FitMin」のウエブサイト

https://fit-min.jp/

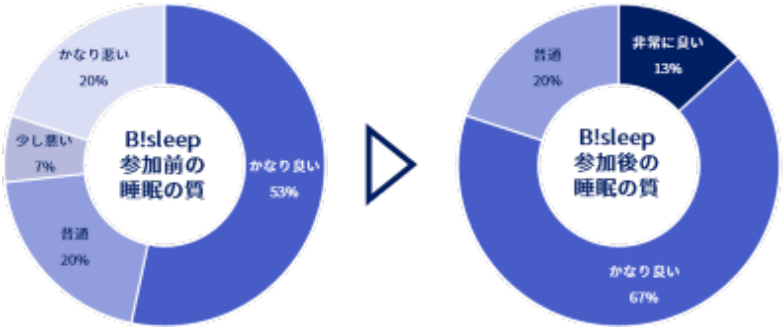
エクササイズイメージ（有酸素運動）



エクササイズイメージ（ストレッチ）

エクササイズイメージ（リラックス）

寝床に入ってから眠るまでの寝つきの変化に関するアンケート（15名：60代～80代の女性）



B!sleep実施前後の睡眠の質に関するアンケート（15名：60代～80代の女性）

今後は、当社が運営管理している施設、企業や自治体に向けて展開するほか、西川と連携した運動×睡眠セミナー事業なども実施する予定です。また、運動が快適な睡眠に与える効果のエビデンスの構築など、運動と睡眠に関する研究をさらに深めることで、睡眠に関する製品・サービスの開発や、新たなビジネスモデルの構築、運動と睡眠における異業種との連携など、あらゆる可能性を模索していきます。

アシックスは、「健全な身体に健全な精神があれかし」を創業哲学に掲げ、世界中のすべての人々の心身の健康向上に寄与するプロダクト、サービス、環境の提供を目指しており、今回のエクササイズ開発も創業哲学を体現するための取り組みの一環です。今後もあらゆる角度からお客さま一人ひとりに最適な価値を提供することで、健康的で豊かなライフスタイルの実現に貢献していきます。