



RISE
SLEEP OASIS
スリープオアシス

睡眠はウォーミングアップ。目覚めた瞬間から、動ける身体をつくりだす。

#スポーツ睡眠

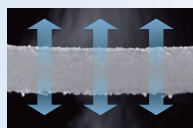
スペシャルムービー配信中

RISE ライズは、関東学生アメリカンフットボール連盟の健康睡眠パートナーです。



自然な寝姿勢とスムーズな寝返りをサポート

高反発素材が、腰部の沈み込みを抑え、背骨の自然なS字ラインをキープして腰への負担を軽減。また、少しの力で寝返りが打てるため中途覚醒が少なく質の高い睡眠をサポート。



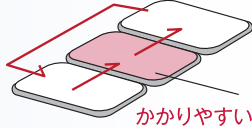
優れた通気性

寝具の内部にこもりやすい熱や寝汗を分散します。



中材も洗えて清潔

カバーも、ファイバーも洗えるので毎日清潔です。

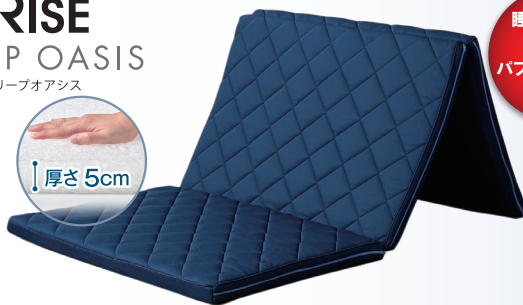


ローテーションで節約に

へたりやすい中央腰部分のファイバーを入替えることで、長くご使用いただけます。

負担が
かかりやすい腰部分

RISE
SLEEP OASIS
スリープオアシス



睡眠の質を
向上し
パフォーマンスを
アップ!

30%
OFF

スリープオアシスアスリートモデルマットレス

シングル	通常価格 97×195×6cm 38,500円(税込)	セミダブル	通常価格 120×195×6cm 44,000円(税込)	ダブル	通常価格 140×195×6cm 49,500円(税込)
	特別価格 26,950円(税込)		特別価格 30,800円(税込)		特別価格 34,650円(税込)



商品詳細はこちらから



遠征時もいつもと変わらない睡眠をサポート

コンディショニングパッド 70×180cm

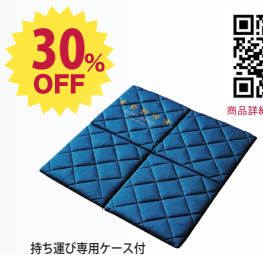
通常価格 19,800円(税込) 特別価格 **13,860円(税込)**



商品詳細はこちらから



送料
無料



長時間移動から睡眠までマルチにサポート

コンディショニングマットレス 80×80cm

通常価格 24,200円(税込) 特別価格 **16,940円(税込)**



商品詳細はこちらから



送料
無料



蒸れにくいファイバー素材! 寝返り促進設計

スリープオアシス 寝返りサポート枕 V03 40×68cm

通常価格 13,200円(税込) 特別価格 **9,240円(税込)**



商品詳細はこちらから



送料
無料



ヨコ向き寝も快適! サイドが高い快眠設計

スリープラテックス 首肩フィット枕 V02 37×57cm

通常価格 13,200円(税込) 特別価格 **9,240円(税込)**



商品詳細はこちらから



送料
無料

30%OFF クーポンコード ▶ **KTA30**

※カート画面で左のクーポンコードをご入力ください。
※ほかのクーポンとの併用はできません。
※クーポンのご使用には会員登録が必要です。

ライズ健康睡眠プロジェクト

当日ブース販売が一番おトクです!!



スペシャルパートナー 桑田 真澄



名誉監督 青山学院大学 原 晋

導入チーム・団体のご紹介



千葉ジェッツふなばし



千葉ロッテマリーンズ



ロアッソ熊本



松本山雅FC



VC長野トライデント



ウルフドッグス名古屋



NECレッドロケッツ



T.LEAGUE



青山学院大学 駅伝部



関西学生アメフト連盟



関東学生アメフト連盟

**ライズブース
来場者限定!!**

マットレス体験で
ガラポン抽選
参加無料!!

抽選で
当たる!

- ① シーズン観戦チケット 5名
- ② リーグオリジナル ラバーバンド 4名
- ③ ライズ特製クッション 5名

ライズTOKYO株式会社
〒105-0004 東京都港区新橋3-11-8-4F
rise-sales@risetokyo.jp



Twitter



Instagram



RISE公式サイト

スポーツ睡眠ライズ 検索
https://www.risetokyo.jp



良い睡眠はパフォーマンスに直結する

ライズは学生アスリートの睡眠の質を高める活動を積極的に行っています。

明日を楽える、健康睡眠
RISE × 早稲田大学
睡眠研究所
『健康睡眠』に関する共同研究を開始

早稲田大学睡眠研究所との共同研究

ライズの高反発マットレス「スリープオアシス」が、低反発マットレスと比較して睡眠の質を高めることが実証され、2021年9月日本睡眠学会第46回定期学術集会にてその成果を発表しました。

アスリートにスポーツ睡眠が必要な理由

日本人は睡眠で負けている！～平均睡眠時間は世界ワースト1位～

日本人は世界一、睡眠時間が短い国民であることをご存知でしたか？
2018年発表のOECD（経済協力開発機構）の調査によると、日本人の平均睡眠時間は7時間22分。イギリスやアメリカなどの先進国諸国と比較して1時間以上の差があります。忙しいとつい削りがちなのが睡眠ですが、日々の睡眠不足は「睡眠負債」を引き起こします。「睡眠負債」とは、日々のわずかな睡眠不足が借金のように蓄積されることにより生活の質全般が低下、がんや脳血管疾患などの生活習慣病のリスクを高めてしまう状態のことです。健康寿命にも大きく影響するため注意が必要です。

睡眠は最高のリカバリー法 ～スポーツ睡眠でパフォーマンスUP～

質の高い睡眠は、成長ホルモンの分泌を促進し、筋肉組織を再生させ、怪我や疲労から回復させます。また、脳内では記憶の整理と定着が行われ、トレーニングの記憶を定着させ、メンタルを良い状態に安定させる効果が期待できます。日中のトレーニングで受けた心身のダメージは、睡眠でしか回復させることができないため、アスリートにとってなくてはならないものと言えます。



高反発マットレスはなぜ良いか ～低反発との違い～

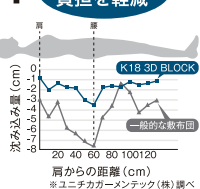
睡眠の質向上を目指すなら、まずは身体を支える土台であるマットレスを見直しましょう。最近ではアスリートを中心に、高反発に注目が集まっています。高反発はその名の通り、高い反発力で自然な寝姿勢と寝返りをサポートすることで熟睡へと導いて「睡眠の質」を高めます。一方で、低反発は柔らかく包みこまれて寝心地は良いですが、反発力が弱く腰部などの身体の一部が沈み込んでしまいます。マットレスは、一瞬の寝心地ではなく「睡眠の質」を意識して選びましょう。

＜ご存知でしたか＞

寝返りの効能 ①血流の促進 ②体温調整 ③昼間の生活で歪んだ背骨の調整

高反発マットレス 熟睡に導く3つのメリット

1 1ヶ所への負担を軽減



2 自然な寝姿勢をサポート



3 寝返りをスムーズに



睡眠の質を高めるために ～24時間をデザインする～

夜ぐっすり眠るための行動は、朝から始まっています。睡眠は昼間の生活と表裏一体、日中の過ごし方が鍵、特に「朝」と「夜」にポイントがあります。起床したら窓越しに目に陽の光を入れてください。目には脳の中心（視床下部）に情報を送る特殊なセンサーの働きがあり、体内リズムを24時間に整えます。また、朝食に「トリプトファン」を含む食材をとると、夜に眠りのホルモン「メラトニン」に変化します。眠る直前は入眠ルーティン。スイミン・スイッチをONにして質の高い健康睡眠をとるようにしましょう。

試してみよう！ 1日24時間の過ごし方をデザインする

就寝直前は入眠ルーティン

- ・ストレッチ、アロマ、瞑想など、脳に習慣化
- ・副交感神経を優位に

朝起きたら目に陽の光を入れる

- ・15秒程度 曇りの日でもOK
- ・体内時計リセット

朝食は必ずとる

- ・トリプトファンを含む食材がメラトニン生成の元に
- ・肉や魚、卵やチーズ 動物性タンパクを

入浴は就寝1時間前までに

- ・ぬるま湯にゆっくり
- ・シャワーより湯船
- ・深部体温の調節

睡眠の質向上のポイント 規則正しい生活習慣！

お昼寝は20分以内

- ・完全に横にならない
- ・昼寝前にカフェインを

就寝1時間前にはデジタルOFF

- ・ブルーライト抑制
- ・脳を休める 脳疲労の軽減

夕食は眠る4時間前までが理想

- ・消化に約4時間かかる
- ・遅くても2時間前に

運動するならば夕方に

- ・軽めの有酸素運動
- ・週に3-4回が理想