

石川祐希

Yuki Ishikawa

「質の高い睡眠が毎日を楽しくする」

〔悲願のリーグ制覇へ〕

欧洲王者に輝いた石川祐希が、5冠を目指す今シーズン。ハードな日程を戦い抜くために必要な睡眠の重要性について語った。

福田剛=文

平岩亨=写真

text by Isuyoshi Fukuda photograph by Toru Hiraiwa



ペルージャにある自宅の寝室では、マニフレックスのマットレスを愛用。睡眠の質を高めるために、掛けとなるようなものは一切置かず、携帯電話も持ち込まないようにしている

昨シーズン、ペルージャでチャンピオンズリーグを制し、欧洲王者に輝いた石川祐希。今シーズンは、国内リーグのセリエA、カップ戦のコッパ・イタリア、スープーリーに加え、連覇のかかるチャンピオンズリーグ、クラブ世界選手権の5冠を狙う。「チームとしては全てのタイトル獲得を目指し、どの大会でも決勝戦に進むことが目標となっているので、そこは必ずクリアしたいと思っています。その中で、僕個人としてはまだ国内リーグのタイトルに手が届いてないので、セリエA優勝を一番の目標として考えています」

大会を勝ち進めば勝ち進むほど、試合数が増え、疲労は蓄積していく。「とにかく日程がハードなので、疲労を残さず」というか、どれだけ回復させられるかが重要になります。体力を使って回復して、使って回復して……。回復が間に合わないと、疲労が溜まつてしまふので、

「マットレスを変えてから寝るのが楽くなつた」

睡眠の質を高めるために石川が選んだのが、マニフレックスのマットレスだ。

「1年前に帰国したときに東京の表参道ショールームに行き、いろいろなマットレスを試しながら選んだのですが、モデルFMは横になつた瞬間『これだ!』という感覚がありました。今はペルージャの自宅で使っていますが、正しい姿勢で寝られているから起きたときにすごく身体が楽というか、

そうならないように、睡眠の質を上げるところが、高いパフォーマンスを發揮するためには大切だと考えています」

練習後も入念なストレッチや治療器具によるケアを欠かさず行うなど、人一倍身体に気を使う石川だが、あまり寝具にはこだわっていないなかつたという。

「身体に合ったものを選んだ方がいいと思つていたものの、元々どこでも眠れるタイプだったので、そこまで気を使っていませんでした。それがプロになつて腰に痛みを感じることが多くなつたんです。その原因は遠征先のホテルのマットレスでした。柔らかいマットレスで寝ると、起きたときに腰に違和感があるんです。そのまま練習をして怪我をしたこと也有つたので、改めてマットレスの重要性に気づきました」

睡眠の質を高めるためには、石川が選んだのが、マニフレックスのマットレスだ。

「1年前に帰国したときに東京の表参道ショールームに行き、いろいろなマットレスを試しながら選んだのですが、モデルFMは横になつた瞬間『これだ!』という感覚がありました。今はペルージャの自宅で使っていますが、正しい姿勢で寝られているから起きたときにすごく身体が楽というか、

負担がかからないのを実感しています。マニフレックスを使うようになってから寝る時間が楽になりました。代表の試合や合宿で日本に帰ってきたときにマットレスの弾力を確認すると、やっぱり違うんですよね。滞在が長くなると自宅のマットレスが恋しくなつて、早くイタリアに帰りたいと思うこともあります(笑)。マットレスを変えただけで、こんなにも睡眠への意識が高くなるのかと自分でも驚いています」

普段は8時間睡眠を心がけ、スマートリングなどで睡眠時のデータを集め、コンディション調整に活用している。

「睡眠の質によつてパフォーマンスやコンディションが大きく変わるので、しっかりと睡眠時間を確保するようにはしています。ただ、試合を終え、帰宅してから身体のケアをしていると、眠るのが遅くなることがあります。朝起きてデータをチェックし、十分な睡眠がとれていなければ、練習が終わつたところで昼寝をとつて睡眠を補うようにしています」

睡眠が大切なのはアスリートだけの話ではない。マニフレックスのブランドアドバイザーとして「多くの方にショールームに足を運んで試してほしい」と石川は言う。

「睡眠の質は間違いく、次の日の行動や活力に影響を与えます。自分に合つたマットレスや寝具を使つことで、気持ち良く眠ることができれば、起きている間のパフォーマンスが向上するはずです。そうなれば毎日をワクワクと過ごせるし、何より人生が楽しくなる。実際に僕はそうなつてているので、ぜひ多くの方に同じような体験をしていただきたいです」

12月11日に30歳を迎えた日本のエースアタッカー。そのパフォーマンスをこれからもマニフレックスが支えていく。

magniflex

石川祐希が愛用するマニフレックス寝具



マットレス モデルFM



マットレストッパー エルゴ・トッパー



まくら ピローグランデ

箱根の富士屋ホテルでも採用されている高級ホテル仕様のマットレス。厚さ26cmの三層構造が身体をしっかりと支え、理想的な寝姿勢へと導く。シングル242,000円~。12年保証付き

今使っている寝具に重ねるだけで睡眠の質が向上する高反発敷パッド。厚さ4cmの三層構造で通気性に優れる。表裏で異なる寝心地を選べるリバーシブル仕様。シングル20,900円~

Good Sleep, Good Performance

1995年12月11日生、愛知県出身。小学4年からバレーボールを始め、中央大在学中からセリエAでプレー。2024-'25シーズンペルージャに移籍し、欧洲チャンピオンズリーグを制覇。日本代表では、キャプテンとしてチームを牽引。'24年のネーションズリーグでは銀メダル獲得。自身初のセリエA優勝を目指す