

# 石川 祐希

Yuki Ishikawa

「悲願のリーグ制覇へ」

## 「質の高い睡眠が 毎日を楽しむする」

欧州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 Tsuyoshi Fukuda photograph by Toru Hiraiwa



昨シーズン、ペルージャでチャンピオンズリーグを制し、欧州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、スーパーコッパに加え、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、疲労が溜まっていつてしまうので、

そうならないように、睡眠の質を上げることに、高いパフォーマンスを発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かったという。

「身体に合ったものを選んで方がいいと思っていたものの、元々どこでも眠れるタイプだったの、そこまで気を使っていまませんでした。それがプロになって腰に痛みを感じることが多くなったんです。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もあったので、改めてマットレスの重要性に気づきました」

### マットレスを変えてから 寝るのが楽しくなった。



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、妨げ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

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年程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は横になった瞬間『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す。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、

負担がから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のが楽しくなりました。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ね。滞在が長くなると自宅のマットレスが恋しくなっていて、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。

「睡眠の質によっ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、帰宅してから身体が楽になっていると、眠るのが遅くなることがあるんです。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、練習で無理をしないようにしたり、午前の練習が終わったところで昼寝をとっ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。「睡眠の質は間違いなく、次の日の行動や活力に影響を与えます。自分に合ったマットレスや寝具を使うことで、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。そうならば毎日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。 ■



## 石川祐希が愛用するマニフレックス寝具

東京・表参道のショールームに自ら足を運び選んだマニフレックス寝具が、今シーズンのパフォーマンスを支える



### マットレス モデルFM

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、理想の寝姿勢へと導く。シングル242,000円～。12年保証付き



### マットレストッパー エルゴ・トッパー

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数パッド。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～



### まくら ピローグランデ

エリオセルMFを使用した柔らかな感触が幅広い層に支持されている人気のNo.1高反発枕。70×45cm、高さ12cmのゆったりワイドサイズがしっかりと寝返りをサポート。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、欧州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