



ランナーとして現役復帰を決めた大迫が選んだマットレスは、多くのアスリートも愛用する「フラッグ・FX」。全身を柔らかく包み込みながら、適度な反発力で身体をしっかりと支え上げ体圧を分散。理想の睡眠姿勢を保つ

「以前は朝起きると腰とか首や肩の周りの筋肉が張っている感覚がありました。寝ているんだけど、どこか疲れが残っているような……。でもそれが日常だったので、これはしょうがないものだと思ってました。それがマニフレックスに変えてからガラリと変わりました。何より楽に起きられるようになったことで、練習にもよし行こうとになりました」

身体を極限まで酷使するランナーにとって、睡眠が大切なことは言うまでもない。ところが市民ランナーの多くはまだそのことに気がついていないと、大迫は言う。

「故障しないためにウエイトトレーニングをしたり、マッサージを受けたりは皆さん積極的にやるんですけど、睡眠は意外と疎かにしがちです。僕たち選手はコーチから故障したくないならしっかり睡眠を取るようには必ず言われます。それは身体のリカバリーのためだけでなく、睡眠が足りない」と集中力が低下し、練習中の故障の原因になるからです。睡眠はお金をかけずに365日、毎日できるケアなので、1回1万円のマッサージを月に何回も受けるくらいなら、そのお金で身体に合うマットレスを買った方が絶対にプラスになると思います」

今年2月に現役復帰を表明した大迫は、競技者として挑戦を続けながら、スポーツの価値を高め、広げていく活動も続ける。「ランニングは誰もができる一番簡単なスポーツです。ただ、走る楽しさ、がまだまだ伝わっていないと感じています。アスリートとしてランニングの持っている価値を子ども達をはじめ、多くの人に伝えていきたいですね」

ランナー大迫傑の考え方は、常にシンプルだ。判断基準の中心にあるのは、自分の走りに影響があるかどうか。そうでなければ必要以上にストイックになることもない。「ランナーの中には食べる物にこだわる人がいますけど、僕はあまり気にしません。から揚げも食べますし、アイスも好きでよく食べてますね。もちろん積み重ねだとは思いますが、アイスを一日我慢したからって何が変わるんだって話じゃないですか。練習に集中しているのに生活の部分まで入れ込みすぎると続かないですよね」

それは睡眠に関しても、同じだった。自分の身体に合わせたマットレスにこだわり、宿泊先さえもわざわざマットレスを持ち込むほど、睡眠環境にこだわるアスリートが多いなか、大迫はといえば家具量販店で購入したマットレスを使い、ブランド

「枕が変わると寝つきが悪いと言う人がいますが、僕はどこでも寝られるタイプです。身体のケアを考えて1日10時間は睡眠をとるようにしていますが、毎日ぐっすり眠れていたのが、マットレスや枕にこだわらうなんて考えたこともありませんでした」

**睡眠の質の違いを感じたマットレス**

しかし、マニフレックスとの出会いが、そんな考えを一変させた。

「初めてマニフレックスのマットレスを使った翌朝、本当にスッと目が覚めて、あれ、身体が楽だなとびっくりしました。ちゃんとしたマットレスはこんなに違うの？」

マニフレックスは、創業60年の歴史を持つイタリアの寝具ブランド。睡眠の質を追求して開発されたマットレスは、多くのアスリートに愛用されている。

「以前は朝起きると腰とか首や肩の周りの筋肉が張っている感覚がありました。寝ているんだけど、どこか疲れが残っているような……。でもそれが日常だったので、これはしょうがないものだと思ってました。それがマニフレックスに変えてからガラリと変わりました。何より楽に起きられるようになったことで、練習にもよし行こうとになりました」

身体を極限まで酷使するランナーにとって、睡眠が大切なことは言うまでもない。ところが市民ランナーの多くはまだそのことに気がついていないと、大迫は言う。

「故障しないためにウエイトトレーニングをしたり、マッサージを受けたりは皆さん積極的にやるんですけど、睡眠は意外と疎かにしがちです。僕たち選手はコーチから故障したくないならしっかり睡眠を取るようには必ず言われます。それは身体のリカバリーのためだけでなく、睡眠が足りない」と集中力が低下し、練習中の故障の原因になるからです。睡眠はお金をかけずに365日、毎日できるケアなので、1回1万円のマッサージを月に何回も受けるくらいなら、そのお金で身体に合うマットレスを買った方が絶対にプラスになると思います」

今年2月に現役復帰を表明した大迫は、競技者として挑戦を続けながら、スポーツの価値を高め、広げていく活動も続ける。「ランニングは誰もができる一番簡単なスポーツです。ただ、走る楽しさ、がまだまだ伝わっていないと感じています。アスリートとしてランニングの持っている価値を子ども達をはじめ、多くの人に伝えていきたいですね」

ランナーが選ぶ最高のマットレス

# 大迫傑が教えるランナーに必要な睡眠術。

身体を酷使するランナーにとって故障を防ぐためにも睡眠は一番大切なケアという、大迫傑。新たなチャレンジに挑むマラソン界のトップランナーが、睡眠へのこだわりを語った。

福田剛=文 三宅史郎=写真



## 世界99カ国以上で愛用されるマニフレックス

マニフレックスが質の高い睡眠をもたらすその秘密は、マットレスの構造にある。金属スプリングやプラスチックを使用せず、マットレスの芯となる部分に独自開発の高反発素材（エリオセル®）を採用。適度な反発力で身体をしっかりと支え上げ、体圧を分散。理想的な睡眠姿勢である、立っている時と同じ姿勢を保つ。ランナーにとって理想のマットレスと言える。

### 頭にぴったりとフィットするまくら



**ヒーローグランデ** 18,783円  
ソフトな高反発素材（エリオセル・マインドフォーム®）を採用し、頭から首、肩にかけてのS字カーブに優しくぴったりフィットする。500個以上のエアホールにより通気性も抜群。3年保証

### ブランドを代表するフラッグシップモデル



**フラッグ・FX** 96,800円～  
高反発素材（エリオセル®）とソフトな（エリオセル・マインドフォーム®）とを組み合わせた人気のマットレス。身体を優しく包みながらしっかりとサポート、理想の寝姿勢を保つ。12年保証