

# 「スポーツと質の良い睡眠」

講師：林 周作氏

<日本ベッド製造株式会社 上級快眠マイスター、睡眠健康指導士>

睡眠の役割とは何でしょうか。トップアスリートにとって睡眠とは。どんな寝具を選べばよいのでしょうか。このような疑問にお答えいたします。メンタル、フィジカルともに、効率よくメンテナンス・リカバリーできるのが睡眠です。その仕組みを、最新の研究結果を織り交ぜてお話しいたします。また、寝具を選ぶとき、敷布団でもマットレスでも共通するポイントがあります。そして、寝室に必要な条件とその理由を紐解きます。一般論としてお役立ていただける睡眠の知識や「睡眠環境」のつくり方、その日からできるちょっとした改善法をプロの視点でお伝えいたします。普段スポーツをしている方だけでなく、睡眠に悩んでいる方、質の良い睡眠を求めている方等も是非ご参加ください。睡眠に関するお悩み解決方法を学べる貴重な機会となっております。

## <プロフィール>

林周作、1971年東京都生まれ。日本ベッド製造株式会社に勤務。商品企画・開発、マーケティング、ショールーム運営部門を経て、文化事業室の立ち上げ業務に従事。2008年、社内第1回快眠マイスター試験に合格。以後、社内における睡眠知識の調査収集、発信、プレス対応を一貫して1人で務める。ショールーム運営部門では、その知識を延べ1500組の接客に活かしてきた。自信が睡眠障害の当事者で、質の良い睡眠を得るための苦労を実感していることもあり、睡眠に悩む方の力となれるよう、積極的に取り組んでいる。日本ベッド・快眠マイスター上級所持。ほかに、睡眠環境・寝具指導士（日本寝具寝装品協会）睡眠健康指導士上級（日本睡眠教育機構）等。



●開催日時：2019年 12月19日(木) 18：00～19：30 (開場17：30/懇親会なし)

●会場：自転車総合ビル6F 601会議室(東京都品川区上大崎3-3-1)

●参加費：セミナー1,000円  
※当日受付にてお支払いください。

●申し込み方法：本会ホームページよりお申し込みください

●主催：一般財団法人日本自転車普及協会  
TEL 03-4334-7952(月～金 9：00～17：00)

●会場アクセス：東京メトロ南北線・都営三田線・東急目黒線・JR『目黒』駅下車、徒歩3分

※自転車でお越しの方・・・駐輪スペース(事前申込制)をご利用ください。ただし、盗難などが発生した場合、主催者は一切責任を負いかねますので、予めご了承ください。

※自動車・オートバイ駐車場はございません。

