

スリープトレーナー
寝具コーディネーター

ヒラノ マリ

Mari Hirano

日本で唯一！五輪代表選手に指導実績あり！

- 生年月日：1990年11月23日
- 出身地：東京都
- 身長：153cm
- 趣味：スポーツ観戦、ランニング
英語、スペイン語、料理
- SNS
Instagram @maririn__gram フォロワー2369名
Twitter @sleeptrainer_m3 フォロワー809名

本人コメント

睡眠は人生のギフト。睡眠をミカタにつけて、人生を切り開きましょう！

■保有資格

- ・スリープアドバイザー（2014年）
- ・整理収納アドバイザー2級（2015年）
- ・アスリートフードマイスター2級（2017年9月）
- ・上質な眠りをずっとマイスター（2018年）
- ・睡眠健康指導士（2018年）
- ・スポーツ医学検定2級（2021年）
- ・睡眠環境・寝具指導士（2022年）

【略歴】

3～8歳までアメリカロスアンゼルスで育ち、日本に帰国後日本の学校生活や帰国子女として特別扱いされることに馴染めず、小学生ながら不眠に悩まされる。

その後弁護士という幼いころからの夢を叶えるために、受験勉強に奮闘するがここでは毎日睡眠不足に悩まされ、この経験が睡眠学に興味を持つきっかけとなる。日本大学法学部卒業後、某大手インテリア会社に入社。

2年目の時に全国の寝具売り上げランキング8位に。

一般のお客様から会社役員、大使館の大使など幅広い顧客を担当。

小学生～80歳台のお客様のベッドや寝室全体のコンサルティングを経験する。サッカーのクラブワールドカップで海外の有名クラブチーム相手に果敢に挑戦する日本人アスリートの姿に大変感銘を受けたことをきっかけに、

2017年より、日本では珍しいアスリート専門の睡眠のパーソナルトレーナー、『スリープトレーナー』として活動をはじめ。

『スポーツ×睡眠』というコンセプトのもと、ショールームでの販売経験を活かした具体的なアドバイスはプロ野球選手やプロサッカー選手、五輪出場選手にも好評を得ており、睡眠導入剤を使っても眠れなかった選手が眠れるようになり、パフォーマンスが上がったという成果も。最近ではスリープテックデバイスの比較にハマっており、スリープテックデバイスを用いて企業の睡眠改善プログラムの監修・指導も経験。

【ラジオ】

- ・TBSラジオ ジェーンズーの生活は踊る
- ・ベイFM POWER BAY MORNING
- ・渋谷ラジオTokyo【風見奏太に教えてください】第114回ゲスト
- ・FMさがみ【琢磨の道なき道】 2019年4月13日 ゲスト
- ・NHKFM「眠れない貴女へ」

【WEB】

- ・Sports Connectors / MAST WEB 東京
- ・サカママ（連載） / B&（連載）
- ・モノレコ
- ・ラントリップ（YouTubeにも出演中）
- ・マイベスト
- ・ユアセレクト
- ・LDK
- ・NewsPicks Studios「OFF RECO.」
- ・ミラシル by 第一生命「寝るバラ！」出演



【セミナー】

- ・B& オンラインセミナー
- ・『勝負を決める！アスリートと睡眠』@新宿鍼灸歯科衛生専門学校
- ・IBIZAコーポレーション主催
IBIZA food training camp『眠トレ』セミナー
- ・リベルタ「フリーズテック パジャマ」新商品発表会
- ・フランスベッド ラミダス 体験セミナー



【雑誌】

- ・LDK おすすめまくら
- ・わかさ

【TV】

- ・日本テレビ ZIP! 布団のお手入れ方法
- ・TBSテレビ 櫻井・有吉THE夜会 山田涼介さんのマットレス選び
- ・テレビ東京 よじごじDays
- ・TBSテレビ 有頂天コネクション
- ・ショップチャンネル うるおいリッチパジャマ
- ・フジテレビ ポップUP!

【指導実績】

プロ野球、プロサッカー、プロラグビー、競輪、バスケ、バレーボール、トランポリン、スキージャンプ、ムエタイ、プロマウンテンバイク、ボート、陸上競技など

卓球 平野美宇選手【東京オリンピック2020 卓球女子団体 銀メダル】

元サッカー日本代表・FC今治 橋本英郎選手

ジャパンラグビートップリーグ NTTコミュニケーションズシャイニングアークス 金正奎選手

プロ野球 オリックス・バファローズ 竹安大知投手

元読売ジャイアンツ 桜井俊貴投手

Jリーグ V・ファーレン長崎 大竹洋平選手

トランポリン東京五輪特別指定選手 島田諒太選手

トランポリンリオ五輪4位 棟朝銀河選手

スキージャンプ 永峯寿樹選手

Jリーグ ガイナーレ鳥取（睡眠アドバイス）

陸上競技実業団（海外遠征時での時差ボケアドバイス）



某大手企業 スリープテックデバイスを用いた睡眠改善プログラムの監修・指導 など

睡眠グッズ比較・寝具選びのプロ！

モノ比較ウェブメディア「my best」「your SELECT.」「LDK」など、多くの商品の検証・比較、記事監修を行う。
マットレス、枕、ベッド、抱き枕、目覚まし時計など、販売員の経験を生かし、**メーカーと消費者両方の視点に立って**検証している



【2022年4月】横向き寝用枕のおすすめ人気ランキング44選【徹底比較】

近年寝姿勢に合わせた枕が多く登場するなか、横向き寝用枕にも注目が集まっています。安心感が得られる・寝息の通りをよくするなど、期待される効果はさまざま。しかし、形状や素材が豊富なうえに、無印良品・ニトリ・カインズなど…

枕



【2022年】うつ伏せ寝用枕のおすすめ人気ランキング10選【徹底比較】

うつ伏せ寝のほうが落ち着く場合や、うつ伏せでないと寝付きが悪いという人におすすめしたい、うつ伏せ寝用枕。ベッドでスマホを触ったり、読書をしたるときにも便利なアイテムです。しかし、

枕



【2022年】抱き枕のおすすめ人気ランキング24選【徹底比較】

体の負担を軽減し、横向き寝のサポートをする「抱き枕」。お腹が大きくなって寝づらさを感じる妊婦さんにも、おすすめの快眠グッズです。しかし、ニトリ・サンデシカ・MOGU・Yogibo（ヨギボー）など、多くのブランドから販売さ…

抱き枕



肩こりに悩む方向けマットレスのおすすめ人気ランキング15選

肩こりの悩みがなかなか改善しない方はマットレスを見直してみましょう。さまざまな寝姿勢に対応できる体圧分散の構造や、寝返りを打ちやすい硬さなどを備えたマットレスを選ぶことで、姿勢が改善され肩こり解消につながるかもしれ…

マットレス



【2022年4月】枕のおすすめ人気ランキング62選【徹底比較】【安眠のサポートに…】

正しい寝姿勢を維持し、快適な睡眠をサポートする枕。人生の3分の1を占めるといわれる睡眠時間だからこそ、できるだけその質を高めたいですね。しかし、いざ選ぶとなると素材や形状が豊富なうえに、ニトリ・無印良品・カインズ…

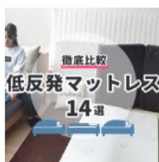
枕



【2022年】ベッドマットレスのおすすめ人気ランキング59選【徹底比較】

睡眠中の体をしっかり支え、快眠のサポートをしてくれる「マットレス（ベッドマットレス）」。1日のなかで3分の1を過ごす寝具ですから、自分にぴったりのマットレスを選びたいところ。ただ、マットレスには、ポケットコイルマット…

マットレス



【2022年】低反発マットレスのおすすめ人気ランキング14選【徹底比較】

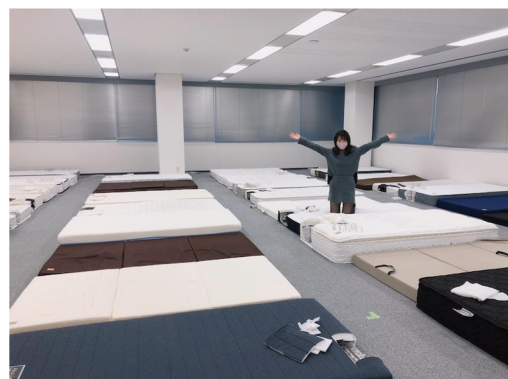
包み込まれるような感覚で、ぐっすり眠れる「低反発マットレス」。柔らかいイメージはあるものの、高反発マットレスとの違いや、本当に腰の負担を軽減できるかは気になりますよね。また、ニトリやgokuminなど販売メーカーもさま…

低反発マットレス

mybest

あたらしい価値への道筋を照らします
your SELECT.
Powered by CUEBIC

LDK
Living Dining Kitchen



スリープトレーナーの活動内容

アスリートひとりひとりの体型や生活環境にあった睡眠グッズ選びのアドバイスや睡眠指導を行う。「睡眠トレーニング」としてパフォーマンスアップのための戦術的な快眠メソッドをはじめ、ベッド選びのアドバイスからより良い睡眠をとるためのカーテン選びや寝室レイアウトなども指導。遠征・試合時間・競技の違いに合わせて仮眠や睡眠のとり方をアドバイスをする。

スリトレ

熟睡をつくる2つの柱、「寝室環境」と「睡眠と覚醒のやる気スイッチ」に焦点を当てて指導。

テクニカルスリープ

疲労回復・リカバリーを目的とした、『守りの睡眠』。パフォーマンスアップを目的とした『攻めの睡眠』。「どのように寝るか」を使い分けることをテクニカルスリープ（戦略的睡眠）という。

寝具選びの重要性

寝具は枕やマットレス単体ではなく、トータルコーディネートをすることが重要。体型・姿勢・頭の形・競技の特性から寝具を提案している。8年もの販売員の経験を活かし、的確なアドバイスを行う。



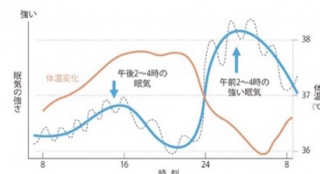
睡眠スイッチ・覚醒スイッチ

体温と光・体内時計を使い分けることで、スイッチを切り替えることができる。入浴・照明・入眠前の習慣・体内時計に合った筋トレのタイミングなどをアドバイス。

睡眠の視覚化

スポーツ選手へアドバイスをする際は、スリープテックデバイスを使用。（時計タイプ・マットレスセンサータイプ）

グラフとして出てくることにより、睡眠の質を体感だけでなく、可視化しながら実感することができる。普段の睡眠や試合前後の睡眠など、様々な角度からデータを分析することで、課題を解決していく。色々なデバイスを比較している。



手のひら冷却

手のひらにある体温調整が専門の血管、AVA血管を12°Cで冷やすことにより、深部体温上昇を抑制することができる。運動開始前に冷却をすることでパフォーマンスがアップしたという実験結果が。夏の寝苦しい夜にも同様に手のひらを冷やすことにより、深部体温を下げ、睡眠の質を上げることができる。

