

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1106名
Twitter @sleeptrainer_m3 フォロワー304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）

【略歴】

3～8歳までアメリカロサンゼルスで育ち、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た。
『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】

- ・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

【WEB】

- ・Sports Connecters
- ・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）

【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

【雑誌】

- ・LDK おすすめまくら

【TV】

- ・QVC ガーミン パネル出演

【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、スノージャンプ、ムエタイ、プロマウンテンバイク、ボート、陸上競技など

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

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

スノージャンプ 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



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。

眠トレ

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。

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。



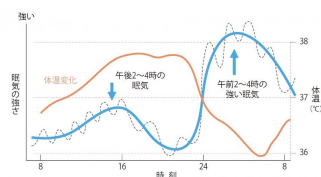
睡眠スイッチ・覚醒スイッチ

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℃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。

