

## 安井友梨選手×VENEX 休養プロジェクト始動 “一步前へ”踏み出したいあなたを「休養」で応援

第一弾はがんばる女性へビキニクイーンからアドバイス 疲れ・悩みを本日より募集！

休養時専用の「リカバリーウェア」を開発、製造、販売する株式会社ベネクス（所在地：神奈川県厚木市、代表取締役：中村 太一、以下、当社）は、当社スペシャルアンバサダーでビキニフィットネスアスリートの安井友梨選手と、疲れに悩む人々に向けた「休養」方法の提案を行う、『一步前に踏み出したいあなたを「休養」で応援プロジェクト』を始動します。尚、本プロジェクト第一弾として、がんばる女性の疲れ・悩みに関するアンケートを実施し、回答の中から安井選手が「休養」の視点からアドバイスをお送りするキャンペーンを開催。女性の疲れの状況や悩みの原因などを本日 2023年7月21日（金）より募集開始します。

◆プロジェクト特設ページ URL：<https://kyuyoproject-venex.com/>



### ■ 安井友梨×VENEXの新プロジェクト！忙しい現代人を「休養」を通じて応援

当社は、ビキニフィットネスアスリートとして世界の舞台で活躍する安井友梨選手と本年3月18日付でスペシャルアンバサダー契約を締結しました。安井選手は仕事とビキニフィットネス両面で活躍し、ストイックに自身と向き合い、美と健康について考えられています。「自分と未来は変えられる」、「毎日、毎日、昨日の自分より、ほんの一步だけ前に進もう」、そう決心し、夢や目標を追い続ける姿は、女性をはじめ多くの方へ勇気や希望を与え続けています。

当社は、2005年の創業当初より、健康づくりの3要素の一つである「休養」に着目し、その大切さを発信しています。日本人の約8割が疲れを感じている現代において、「疲れているけど休めない」「寝ても疲れが取れない」などの悩みが存在しています。毎日を元気に過ごすためには休むことが必要ですが、忙しい現代人には「ただ休む」「ただ寝る」だけでは十分とは言えず、次の活力につなげられる「攻めの休養」を取ることが重要です。

今回、この「休養」を取ることを多くの方に届けるべく、世界の先頭を目指し走り続ける安井選手と、リカバリーウェアのパイオニアである当社は、がんばる皆様の活力あふれる明日を応援したいと考えました。生き活きた毎を送るためには、「休養」から育まれる健やかなからだやところがあるこそ。「休養」が、がんばる多くの人の明日へ一步を踏み出す力になるようお願い、本プロジェクトを始動します。

### ■ 休養学に基づいて紐解く、安井友梨選手が実践する休養方法とは？

「休養学」とは、栄養や運動と並んで健康維持の要素となる「休養」を知識として正しく理解し、実践するためのものであり、一般社団法人日本リカバリー協会が監修する書籍『休養学基礎：疲労を防ぐ！健康指導に活かす』において、休養は次の7つのタイプに分類されています。この7タイプを複合的に取り入れることで、明日のさらなる活力チャージにつながります。

今回プロジェクトを始動するにあたり、日々事業家としての活動の他、アスリートとして過酷なトレーニングに取り組む安井友梨選手が普段実践している休養方法を伺いました。その中からいくつかご紹介します。

## 休養の7タイプ

① 休息タイプ	休養欲求にしたがって活動をやめる
② 栄養タイプ	精神的、肉体的リカバリーのために栄養に意識する
③ 運動タイプ	精神的、肉体的リカバリーのために身体を動かす
④ 造形・想像タイプ	自分で日曜大工・音楽・絵を描くなど、作り出す感覚や概念を巡らせ、創造的な活動を行う
⑤ 親交タイプ	家族やペットとの触れ合い、仲間との歓談で安らぐ
⑥ 娯楽タイプ	ゲームや趣味など娯楽で休養する
⑦ 転換タイプ	気分転換で場所を変えたり、旅行や部屋の模様替え引っ越しなどをする

### ①休息タイプ

肌、内臓、脳、すべてをリセットできるのは睡眠だけ。毎日7～8時間快眠できるようになってから、肌ツヤ、マインド、体調、そしてトレーニングの質に至るまで何もかもがすこぶる調子がいいのです。銀行員と競技を両立する中で、この6年間は睡眠時間を十分確保できなかったのですが、今改めて睡眠の大切さを痛感しています。

寝る時の服装も大切で、心も身体もリラックスできるものを選ぶことで睡眠の質がまるで変わります！睡眠の質向上のためにも、夏も冬もベネクスの長袖・長ズボンのパジャマ一択です。

### ①休息タイプ×③運動タイプ

練習、大会は疲労との戦いで、リカバリーは勝つために非常に重要です！回復機能そのものを高めるための身体づくり、早期にリカバリーモードに入ることを意識しています。練習や試合後のクールダウン、ストレッチやマッサージは怪我を防ぎパフォーマンスを高めるのに重要です。特に下半身の血流が滞ると回復が遅れるので、毎日下半身の血流を流します。寝る1時間前には、光を抑えてストレッチやヨガを行っています。

トレーニング以外の時間は、下半身、お腹、お尻、股関節、ハムストリングを包み込むことができる『おうちインナー ゴムなしボディショーツ 4分丈』を着用します。10枚以上リピートする一番の宝物です。これを履いて、下半身を毎日24時間徹底ケアしています。

### ②栄養タイプ×④造形・想像タイプ

質の良い睡眠につなげるための食生活、食生活習慣を心がけています。たとえば、内臓に負担をかけない、消化酵素、消化吸収を考えた食事。加熱をしないローフードが基本で、野菜は生、調味料は自分で作ったものでいただきます。腸内環境を意識し始めてから、様々な発酵食品を毎日取り入れています。昨年から発酵料理講座を受けていて、麴をはじめ、発酵調味料を自分で作るようになりました。作る手間や時間、完成まで時間はかかりますが、全ての時間を大切にすることができ、一つ一つの工程を楽しんでいます。自分で作ったものは、愛着がわき、可愛い。そうしていただくものは栄養も何倍にもなりますし、なにより美味しいです。

さらに、食べながら健康的に美しく痩せる、を心がけています。大好きなジビエを食べたり、和菓子のなかでも特におはぎを好んで食べます。和菓子は洋菓子に比べ食物繊維が豊富でヘルシーというだけでなく、農産物を中心とした自然の材料を使い、昔から食べられてきた、いわゆる日本人の体質に合った食べ物。季節感を感じられたり、作る方の顔が見える和菓子は「心の健康・栄養」にもつながる魅力があります。

またその他にも、瞑想を、朝と夜に行うようにしています。自分自身の考えがまとまったり、マインドがクリアになるなど、目的、目標を常に確認させています。そうすることで時間や人に左右されず、ブレずに生きることができています。

### ③運動タイプ×⑤親交タイプ×⑦転換タイプ

高尾山に月に2回、トレッキングのトレーニングに行きます。

森林浴をしながら歩き、森の木の音、川のせせらぎ、動物や鳥の鳴き声、季節によって違う木々の様子、日の当たり方、森の土の感触、匂い、五感をフルに感じながら身体を動かす事で、心身共に、自分を見つめ直すことができ、今ここに集中することができる気がします。



### ⑤親交タイプ×⑦転換タイプ

おはぎツアーを楽しみにオフシーズン過ごします。京都や、福岡に行きます！お気に入りのおはぎや、知らないおはぎを見つけたり、おはぎ好きの方から全国各地のおすすめおはぎを教えてください、食べに行きます。おはぎを通じて、皆さまと繋がって、和菓子屋さんと繋がって、小豆の生産者さんからご連絡いただいたりして、みんながハッピーになり、シェアヒビできたら嬉しいと思います。

### ⑥娯楽タイプ

体験型の娯楽が好きです。自分が成長したり、美しくなれたり、知識を深められたり、身体能力が高まったり、できなかったことができるようになったり…。大人になってからでも、できることが増え「自分と未来は変えられる」、そんな体験を毎日しています。人生ワクワクしていますし、自分の可能性は無敵大なんだと思います。

美しさを競う大会に臨む日々ですが、本番の日以上に、美しさを磨いていく日々のプロセスも楽しむようにしています。

### ■プロジェクト第一弾は、がんばる女性の疲れ・悩みに安井選手がアドバイス！皆様の声をアンケート募集

「疲れているけど休めない」、「がんばりたいけどパワーが出ない…」という悩みを抱えながら、毎日を忙しくもがんばっている女性が沢山います。日本人はどこか「休み」づらい意識がある傾向にある中で、女性にはさらにホルモンバランスのリズムがあったり、家庭・職場での役割があったりとさまざまな疲労の原因があります。そこで、『安井友梨×VENEX 一歩前に踏み出したいあなたを「休養」で応援プロジェクト』の第一弾では、疲労状況やその原因などについてアンケートを実施し、寄せられたお悩みや質問等に対して、安井選手がアドバイスとして回答します。質問が選ばれた5名様には、安井選手愛用商品『おうちインナー ゴムなしボディショーツ4分丈』のプレゼントもご用意しています。

今後、本プロジェクトを通じて皆様が活力あふれる毎日を送れるよう、さまざまな「休養」方法の提案をまいります。

### 【安井友梨×VENEX 一歩前に踏み出したいあなたを「休養」で応援プロジェクト第一弾 概要】

◆特設ページ URL : <https://kyuyoproject-venex.com/>

◆応募期間 : 2023年7月21日(金)～8月3日(木)

◆応募方法 :

①応募フォーム(下記URL)にアクセスしてください。

応募フォーム URL: <https://questant.jp/q/KK6QIZE8>

②アンケートに回答の上、内容を送信してください。

③アンケートの結果より、多かった悩みや、具体的なお悩み・質問に安井友梨選手が回答。「休養」視点でアドバイスを発表します。

④質問が選ばれた5名様には、応募時に入力いただいたメールアドレスにプレゼント当選のご連絡をいたします。

◆休養アドバイス公開 : 2023年9月8日(金) 予定

#### <参加者プレゼント 5名>

・商品名 : おうちインナー ゴムなしボディショーツ4分丈

・カラー : スモーキーピンク、モカ

・組成 : 再生繊維(セルロース)56%、ポリエステル36%、ポリウレタン8%

・サイズ : M(ウエスト64cm～77cm、ヒップ87cm～100cm)

L(ウエスト69cm～85cm、ヒップ92cm～105cm)

※『おうちインナーショーツ』は、ヒップのサイズでお選びいただくことをおすすめしますが、ウエストとヒップのサイズが2つのサイズにかかる場合は、大きい方のサイズにあわせて選ぶことをおすすめします。



・商品ページ URL :

[https://store.venex-j.co.jp/products/list?category\\_id=164](https://store.venex-j.co.jp/products/list?category_id=164)

・特徴：身に着けるだけで質の高い"休養"をサポートする「PHT」の素材効果をそのままに、おやすみシーンに女性の身体を優しく包み込み"つけないよりつけてるほうがラク"なインナーウェアです。



◆注意事項：

- ・応募規約及び個人情報の取り扱いについて同意の上、当社所定の応募方法による応募をお願いいたします。
- ・日本国内にお住まいの方で、かつプレゼントのお届け先が日本国内の方に限り、応募できるものとします。
- ・本キャンペーンの応募時に発生するインターネット接続料金や通信料金等の費用は、ご本人様負担となります。
- ・ご応募後の取り消しはご遠慮ください。
- ・同一の内容にて複数回応募するのはご遠慮ください。
- ・ご応募に不備のある方は、応募対象外となります。
- ・本キャンペーンの内容およびスケジュールは、予告なく変更させていただく場合がございます。
- ・応募要件を満たされない方やご連絡後一定期間お返事がない方、その他当社が不適切と判断した場合、無効となります。
- ・当選者へのご連絡は、応募時にご入力いただいたメールアドレス宛にお送りし、その際当選賞品の送付先を伺います。
- ・20歳未満の方のご応募は保護者の同意を得た上でお願いいたします。20歳未満でご応募された場合、保護者の同意を得たものとみなします。
- ・選考結果等に関するお問合せにはお答えできませんので予めご了承ください。
- ・権利を他人へ譲渡、換金することはできません。
- ・応募に関して生じた損害、損失、不利益などに関して、当社は一切責任を負いません。

### 【安井友梨選手 プロフィール】

1984年生まれ愛知県出身、元外資系銀行員

ビキニフィットネス世界選手権優勝という夢の実現のため、世界一ウエストが細くなるコルセットを開発すべく、会社を立ち上げ女性実業家に転身。

30歳（2015年）よりトレーニングを開始。競技と仕事の“二刀流”を続けながら世界の頂を目指し、僅か10カ月で“第2回オールジャパンビキニフィットネス選手権”優勝。

国内7連覇中の通称【絶対女王】2019年には“アジア選手権大会”総合優勝、2021年2022年2年連続で、世界選手権大会準優勝など、国内外で活躍中。



### 【ベネクスについて】

健康のための3大要素「運動」「栄養」「休養」の中で、パフォーマンスを向上させるために必要な「休養」に着目。休養時専用の「リカバリーウェア」の開発、製造、販売を行っています。創業は「床ずれ予防マットレス」を開発、販売する介護用品メーカーとしてスタート。現在は、ケアという発想に基づいたリカバリーに関わる商品開発を行っています。

「ヒトが本来持つ自己回復力を最大限に発揮させること」をコンセプトに、東海大学、神奈川県、当社との産学公連携事業により誕生した「リカバリーウェア」は、エビデンス（科学的根拠）の取得や安全性を重視した開発を行い、「休養時専用ウェア」として2010年2月の発売以降、疲労回復や安眠のサポートを目的として日本代表選手らスポーツ関係者はじめ多くの方に愛用されています。現在は、豊富な商品展開を行い、全国の主要百貨店やオンラインショップで販売。これまでにシリーズ累計160万着（2023年7月3日時点）の販売実績を記録するヒット商品となっています。

「ベネクスリカバリーウェア」は、2013年にドイツで行われた世界最大のスポーツ用品見本市「ISPO」で日本企業初の金賞を受賞。また、2018年9月には、「休養時専用ウェア」として、県民の未病改善の促進及び未病産業の市場拡大に向け、未病の見える化や未病の改善に貢献できる信頼性のある優れた商品・サービスを認定する神奈川県の「ME-BYO BRAND（未病ブランド）」にも認定されました。その翌年2019年には、日本健康医療学会から健康医療に役立っている製品を開発、生産、販売する会社、団体等に向けて贈られる「第7回健康医療アワード」を受賞しています。

〈「ベネクスリカバリーウェア」の評価〉

スポーツ：2013年「ISPO」金賞受賞

社会：2018年「ME-BYO BRAND（未病ブランド）」認定

健康：2019年「健康医療アワード」受賞

## ■「リカバリーウェア」を支える 2 つのメカニズム

### 1. 特殊繊維「PHT (Platinum Harmonized Technology) 」

当社独自の先端テクノロジーを駆使し、ナノプラチナなどの鉱物（特許取得名称：DPV576）を繊維 1 本 1 本に練りこんで開発したポリエステル製の「PHT」繊維。この「PHT」を使用して作った「リカバリーウェア」は、休養時の体を優しく包み込み、体力が回復しやすい環境を整え、心身の“休養”をサポートします。

### 2. 休養時の着心地のよさを追求した仕様とデザイン

体を締め付けないノンコンプレッションデザインでゆったりとした着心地を実現。素材や縫製、カッティングにもこだわり、睡眠中、家でのリラックス時やスポーツ直後、移動中など、あらゆる休養シーンにおいて、ゆったりとした着心地で体に余計なストレスを感じさせない心地よさを追求しています。

### 【株式会社ベネクス 概要】

法人名： 株式会社ベネクス

代表： 代表取締役 中村 太一

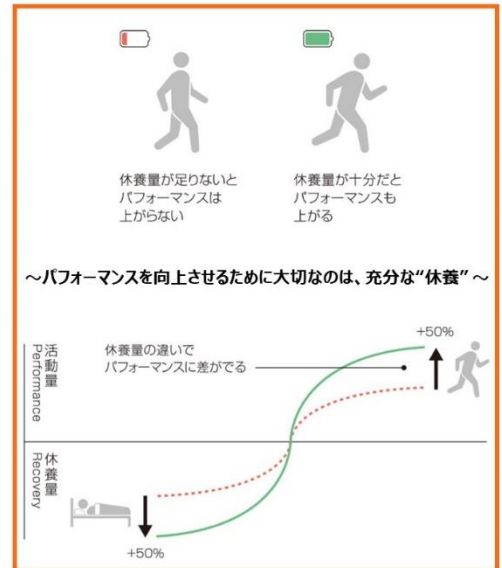
所在地： 〒243-0018 神奈川県厚木市中町 4-4-13 浅岡ビル 4 階

電話： 046-200-9288

設立： 2005 年 9 月 30 日

事業内容： リカバリーサポート商品の開発、製造、販売  
リカバリーに関する研究、啓発活動、サービス、開発など

ホームページ： <https://www.venex-j.co.jp/>



### 本リリースに関するお問合せ

株式会社ベネクス コミュニケーション・プロデュース部

担当者：豊島（携帯：080-7975-5579）／下山（携帯：080-7296-9553）

TEL：046-200-9288 FAX：046-200-9368

e-mail：[commprodept@venex-j.co.jp](mailto:commprodept@venex-j.co.jp)