

# 井山裕太

# 一意専心。

第46期 囲碁名人戦で、見事に防衛を果たした井山裕太名人。  
名人戦は、1局2日制の長丁場での対局になるため、精神と体のコンディションを整えることも大切になってくる。  
そのような過酷な戦いを制した井山名人が心がけている体調管理について話を聞いた。



精神と体調を最上の状態に持っていく  
質の良い睡眠が、過酷な頭脳戦を支えている

8月26、27日に東京・ホテル椿山荘東京で行われた第1局を皮切りに、転々と開催場所を変えて行われた第46期囲碁名人戦七番勝負。防衛する井山裕太名人と、挑戦する一力遼天元の一進一退の攻防が続いていた。しかし11月4、5日に静岡・今井荘での第7局で井山名人が4勝目をあげ、防衛を成功させた。

井山名人は、前回は挑戦する側、今回は防衛する側となったが、何か対戦する上で心境の変化はあったのだろうか。

「一般的には、タイトルを失うプレッシャーがないぶん、挑戦側の方が思い切った勝負に出られると言われています。ただ、自分ではあまり気にしていません。タイトル戦になると、お互いの技術的な差は紙一重。その中で勝負を続けていくには、精神面も勝敗に大きく関わってきますから、自分のやるべきことに集中して取り組むだけです」

メンタルの強さには定評のある井山名人だが、本人いわく「あまり自覚はない」と話す。そんな井山名人も30代になって精神面と体調面を気にするようになった。

「対局日に合わせて、精神面と体調面をより良い状態のピークに持っていけるように目頃から

心がけています。年齢が関係しているというよりは、今までの勝負の積み重ねの経験から得たことだと思っています。形勢が難しい時でも、じっとチャンスを待てるかどうかは、精神面の強さが関係してきます。その精神面を支えるのが体調ですから管理は欠かせません」

名人戦は1局2日制という長丁場の対局だ。どのような体調管理をしているのだろうか。

「1日目が終了した後は、いかに眠るか、体を休められるかが重要です。囲碁は頭脳戦と言われていますが、体力も相対的に消耗してしまっています。そのような時に眠りに入りやすい環境があったり、深く質の良い睡眠が取れたりできれば理想的です」

名人戦中の昼休みも部屋で少し横になり、疲れを癒やしていたという井山名人。そのリラックス効果もあってか、名人戦連覇を果たした。まさに好調といいたいだろう。

「好調や不調の根源は何なのかは、自分でも分かりません。分かれば楽ですけど(笑)。ただ負けてもその日にすんなりと入眠できて、ぐっすり眠ることができれば、次の日には気持ち前向きになっているので、睡眠をうまく取ることは大切にしていきたいですね」

いよまゆうた/大阪府東大阪市出身。石井邦生九段門下。2009年、七大タイトル戦史上最年少で名人位獲得。16年4月、史上初の七冠同時制覇。その後、名人位を一度失ったものの残る六冠はすべて防衛して17年10月に名人位を奪還、再び七冠に。18年2月、将棋の永世七冠を達成した羽生善治氏とともに国民栄誉賞を受賞する。現在は棋聖、名人、本因坊、棋聖の四冠。日本棋院関西総本部所属。

名人戦の開催地「四季彩一力」「角上楼」「あたま石亭」でも  
マニフレックスのマットレスが導入されました



福島県・四季彩一力

愛知県・角上楼

静岡県・あたま石亭

体にかかった圧力を均等に分散し、理想的な睡眠姿勢をサポートするマニフレックスのマットレス。名人戦の開催地となった三つの名旅館にも導入され、頭脳戦で疲れた棋士たちに質の高い眠りを提供しました。

## タフな頭脳戦を勝ち抜くために マニフレックスが欠かせない

マニフレックスは自宅でも使用していますが、あの体が包み込まれるような感覚が気に入っています。うまくいかなかった対局の後も、ぐっすり眠ることができれば、翌朝には前向きになれるので、睡眠の質にはこだわりたいですね。

囲碁棋士 井山裕太



### ウイルスを99.99% 減少させる寝具

マニフレックス×ハイキュ ヴィロブロックシリーズは、ウイルスを99.99%減少させる抗バクテリア・抗ウイルスの寝具シリーズです。世界的に信頼性の高いメルボルのピーター・ドハーティー研究所でテストされ、ウイルスを99.99%減少させる効果を実証されています。マットレスの人間工学に基づいたウェーブ構造は、頭部・首・肩・背中・腰・脚・足首をそれぞれサポートして、姿勢を美しく保ってくれます。

マニフレックス×ハイキュヴィロブロック マットレス

シングル 165,000円 送料 無料 12年保証 沖縄・離島への配送には送料がかかります。  
セミダブル:198,000円/ダブル:231,000円/クイーン:264,000円 ※価格はすべて税込み。



マニフレックスは持続可能な社会の実現を目指します。

株式会社フラグサポート 東京都港区北青山3-5-5 www.magniflex.jp マニフレックス 検索

