

“1.9気圧”でリカバリーや
コンディショニングの効果を
より一層実感します。

セレッソ大阪 様

©CEREZO OSAKA

多くの日本代表を輩出し、世界で闘える選手の育成に定評のあるセレッソ大阪様。
最高スペッククラスの1.9気圧“アスリートモデル”を導入いただき、トップチームの選手皆様に日々ご利用頂
いております。

インタビュー回答者

Jセレッソ大阪トップチーム トレーナー

Q1 高気圧酸素キャビンの印象はいかがですか？

A キャビンタイプは使い勝手がとても良く、効果
を実感する選手が多いです。
外装がチームカラー（ピンク）なので、そこも選手に好
評です！



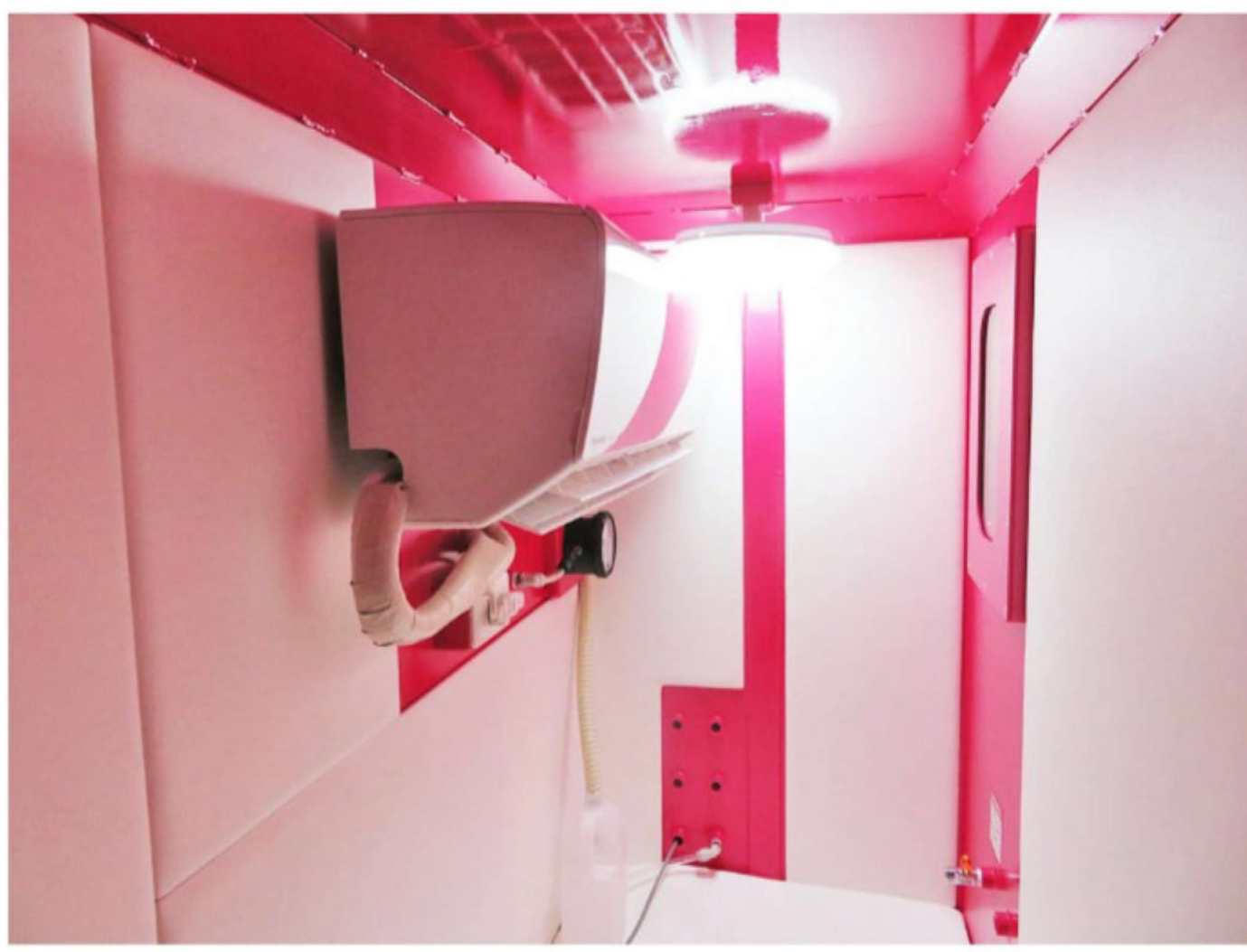
Q2 高気圧酸素キャビンの利用頻度や利用方法をお聞かせください。

A 頻度は選手にもよりますが、多い時は週2回ほ
ど、1回の利用で60分・90分が多く120分以上利
用する場合があります。
タイミングは練習後が多く、特に試合翌日のリカバリ
ートレーニング後に入るケースが多いです。



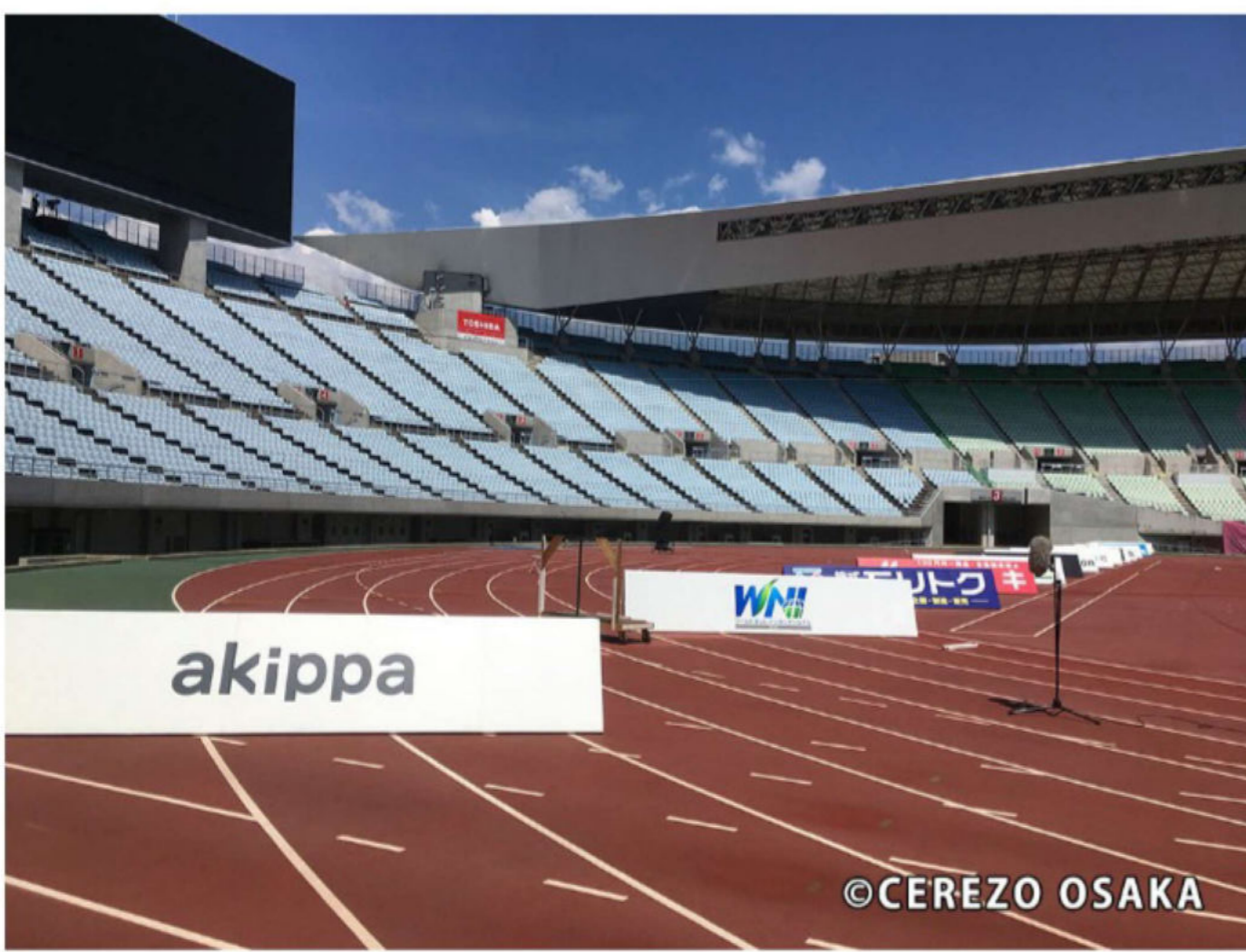
Q3 耳抜きを心配している方が多いですがいかがですか？

酸素キャビンが初めての選手には、低い気圧から試して
徐々に高い気圧を試していくなど、留意点を守って使用
しているので、問題はありません。



Q4 高気圧酸素でどのような効果を感じましたか？

A 使用後すぐに身体がスッキリした感覚があるこ
と、睡眠の質が上がること、翌日に身体が軽く
なったなどを聞いています。
特に今年は試合日程が過密なので、試合後のリカバリ
ーを目的として、使用しているケースが多いです。
また、リハビリ中の選手でコンディションが十分に戻
っていない選手に対して、リカバリーの一助、コンディ
ショニングとして使用するケースもあります。
チームで行っているリカバリートレーニング、ストレッチ、
アイスバスなどと一緒にすることでより回復が早ま
る印象があります。



Q5 従来の1.3気圧クラスと“1.9気圧のハイスペッククラス”ではどのような違いを感じ ましたか？

A どちらの気圧も試したことのある選手から話を
聞くと、1.8気圧や1.9気圧の方が“効果をより実
感”しているそうです。



クラブ情報	セレッソ大阪
回答者	セレッソ大阪トップチーム トレーナー
所在地	舞洲グラウンド大阪市此花区北港緑地1丁目2番25号
導入時期	2019年10月
導入製品	酸素キャビン「O ₂ DOCTOR CABIN」Sサイズ/1.9気圧（1台）