



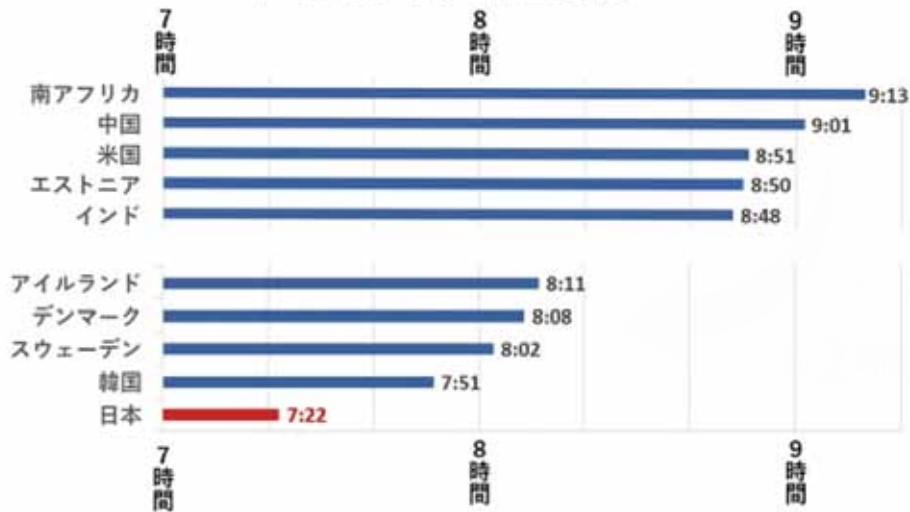
至福の寝落ち♡

日本の睡眠難民を救う！

睡眠の質を上げる YOGA

# 市場調査

## 平均睡眠時間の各国比較



OECD（経済協力開発機構）Gender data portal2021  
Time use across the worldのデータを基に作成

## 「睡眠の質」のGoogle検索数の推移

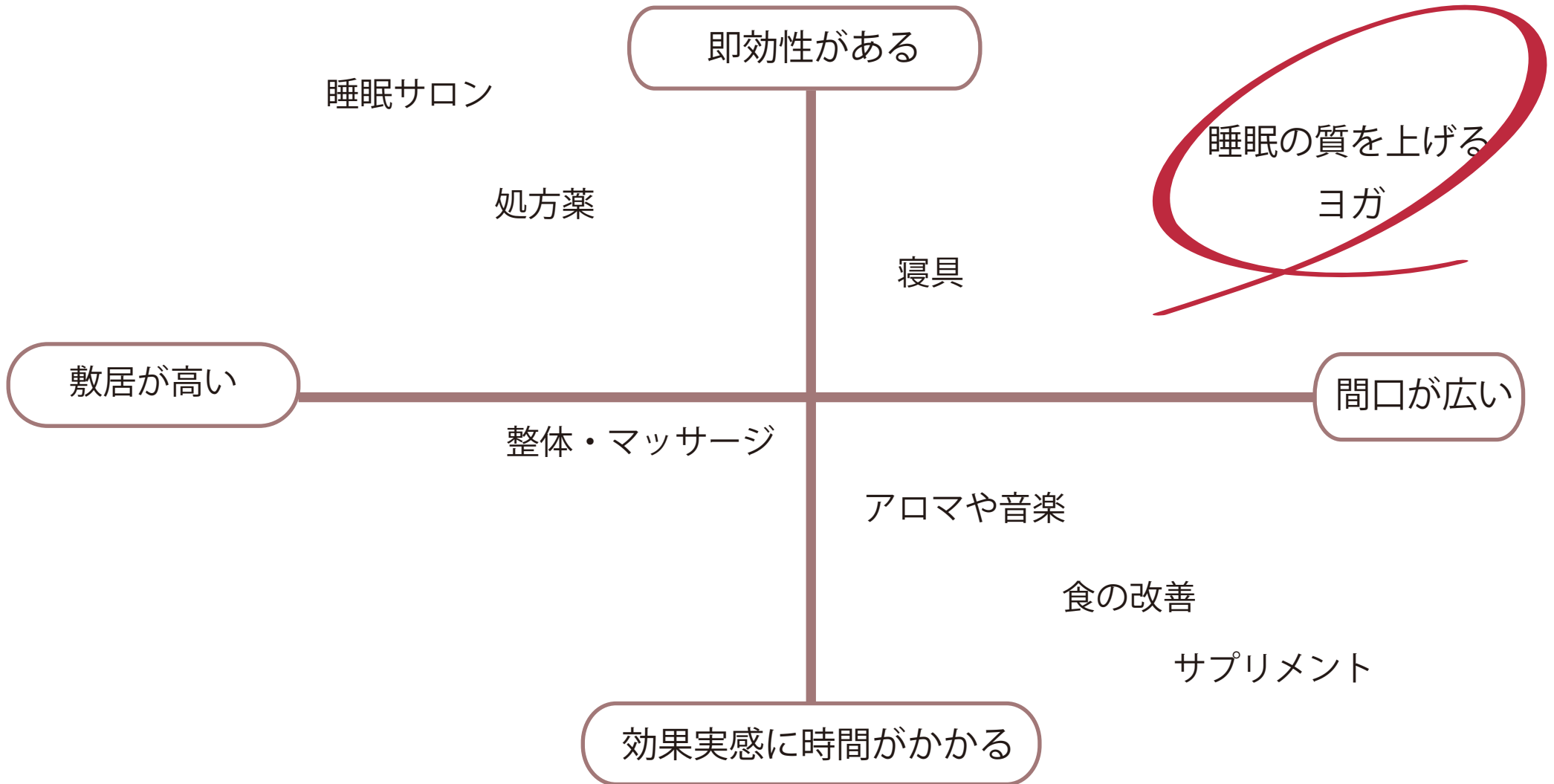


出所：Google Trend 期間：2016年 1/1 ~ 2022年 9/5

## 質のいい睡眠とは？

- 布団に入ってから15分以内に眠れる
- 夜中に目が覚めることなく朝まで眠れる
- 朝起きた時、体がスッキリしている
- 日中眠くならない

# ポジショニングマップ



# 睡眠 + ヨガ SWOT 分析

## 強み Strength

- ◎睡眠に特化したヨガレッスン
- ◎運動が苦手な方でもできる
- ◎レッスン後すぐベッドに GO!  
なんならベッドでヨガして OK
- ◎カメラオフでも参加できる

## 弱み Weakness

- △オンラインレッスンしかない
- △コミュニケーション・指導の難しさ
- △プライベート

## 機会 Opportunity

- ◎睡眠市場の拡大
- ◎したい習い事ランキング上位のヨガ

## 脅威 Threat

- △対面レッスンを好む人
- △YOUTUBE などのレッスン動画配信

# ペルソナ



名前：野畑はるな (38)

性別：女

職業：自動車メーカーで営業事務

年収：320万円

家族：夫 (38)、長女 (14)、長男 (12)、犬 1 匹

趣味：食べ歩き、韓国ドラマ、夫との週末晩酌

生活：平日は 9 時～17 時までフルタイム勤務。

子供の習い事の送り迎えや家事などを  
ほぼワンオペでこなすパワフルウーマン。

最近の悩みは、家族が寝静まった後の韓国ドラマ  
鑑賞中に寝落ちしてしまうこと。

口癖は「時間がない!」

睡眠：平均 6 時間。よく夢を見て眠りが浅い。

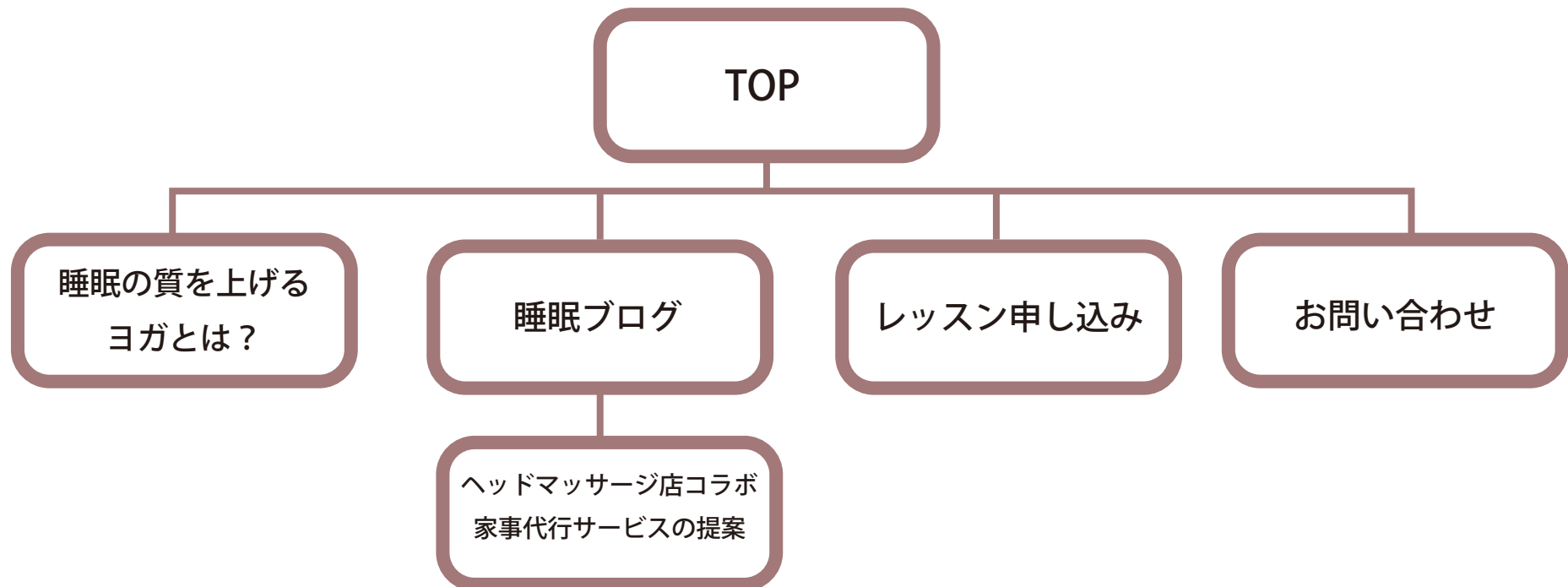
休日に寝溜めをして一日ダラダラ過ごしてしまう事も。

# 要件定義 / サイトストラクチャー

睡眠に悩む 30代~50代の女性に

**ヨガをして寝落ちする動画**を見せて

**至福の寝落ち**を体験してもらう



# ペイドメディア

## 動画広告の選択と効果

### 広告の表示場所

Google

### 選択した理由

ヨガをして寝落ちする様子を  
動画にすることで  
文字よりもイメージが  
つきやすく  
情報が伝わりやすい

# プロモーションイメージ



※イメージ



# KPI & KGI

