



眠りのためのアラーム The Clockに新機能「ナイトルーティン」が登場

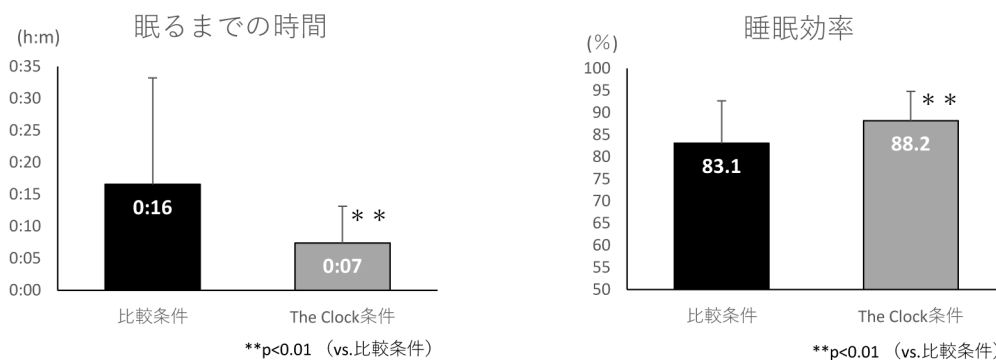
バルミューダ株式会社（本社：東京都武蔵野市、代表取締役社長：寺尾玄）は、良い時を過ごすためのプロダクト「The Clock」に、睡眠習慣に着目した新機能「ナイトルーティン」を追加し、2026年7月28日よりiOS版で提供を開始いたします。Android版は順次提供予定です。ナイトルーティンは、設定した就寝時刻に向けて音を段階的に変化させ、眠る前の行動の切り替えを知らせる機能です。音と光を次の行動への合図として受け取ることで、毎日の眠る前の習慣づくりをサポートします。本機能は、新たにThe Clockを購入する方に加え、すでにThe Clockをお使いの方も、専用アプリ「BALMUDA Connect」を通じたソフトウェア・アップデートにより利用できます。

眠る前と目覚めの時間に寄り添ってきたThe Clock

The Clockは発売時から、夜のくつろぎの時間をつくる「Relax Time」と、穏やかな目覚めを促す「Alarm」を搭載しています。バルミューダが行った購入者アンケートでも、寝室への設置や就寝前の利用が多くみられ、眠る前から目覚めまでの時間が、The Clockの主要な使用シーンの一つとなっています。

また、西川（株）日本睡眠科学研究所が実施した調査では、The Clockの「Relax Time」を一定期間使用した結果、入眠までに要した時間が平均16分から平均7分に短縮。さらに、睡眠効率率は83.1%から88.2%に向上するなど、睡眠の主要項目で改善が確認されました。起床後のアンケートでも、寝つきや熟睡感に加え、翌朝の疲れの残り具合や身体のだるさなど、複数の項目で改善がみられました。※別紙参照

日本睡眠科学研究所が実施した、活動量計による測定結果



今回、眠る準備へ向かう行動の切り替えを支える「ナイトルーティン」が加わることで、The Clockは眠る前から目覚めまで、シームレスに支えるプロダクトとなることを目指しています。

※西川（株）日本睡眠科学研究所 調査。本調査は、The Clockの既存機能「Relax Time」と「Alarm」を対象としたものであり、新機能「ナイトルーティン」の効果を検証したものではありません。

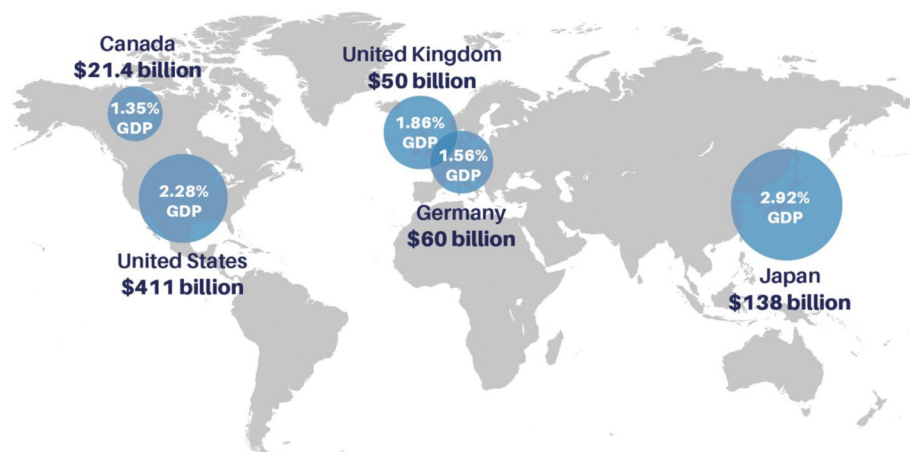
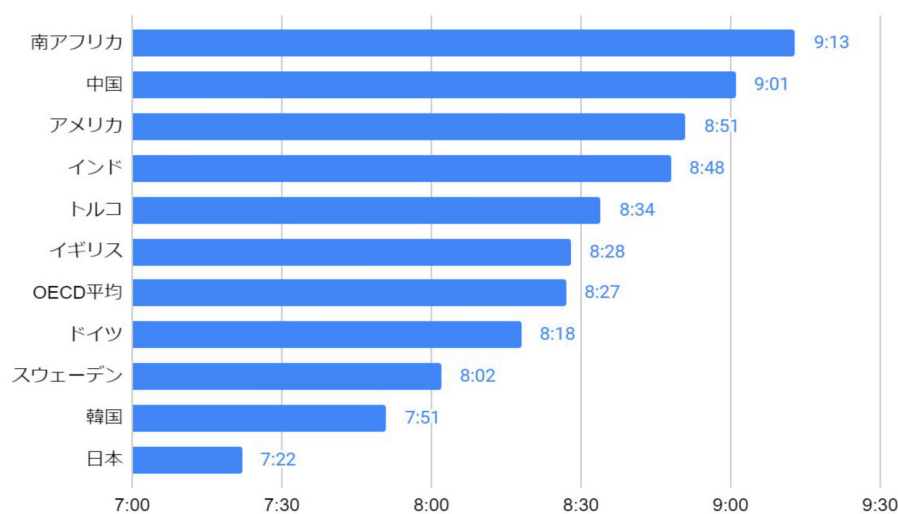
BALMUDA

国内外での広がり

The Clockは、2026年3月18日の発売以来、アメリカ、韓国でも販売を開始。税込59,400円という価格ながら、累計出荷台数ははまもなく5,000台となり、好調に推移しています。特に、旗艦店BALMUDA The Store Aoyamaや松屋銀座をはじめとするブランドショップでは、インバウンドのお客様によるご購入も非常に多く、国内外で着実な広がりを見せています。

睡眠という、社会的な課題

睡眠は、日々の心身の健康や活動を支える重要な要素です。一方、OECDのデータによると、日本人の平均睡眠時間は7時間22分で、OECD平均の8時間27分を1時間以上下回っています。なお、この数値は15～64歳を対象とした調査の自己申告の平均値であり、実際に眠れている時間はさらに短い可能性があります。^{※1}日本の睡眠時間は国際的に見ても短く、大きな課題となっています。睡眠不足は、日中の集中力や仕事のパフォーマンスにも影響し、睡眠不足による経済損失は約15兆円と推計されるなど、個人の悩みにとどまらない社会的な課題となっています。^{※2}



※1 出典：OECD, Time Use Database, 2021年調査。日本を含む33か国の比較。

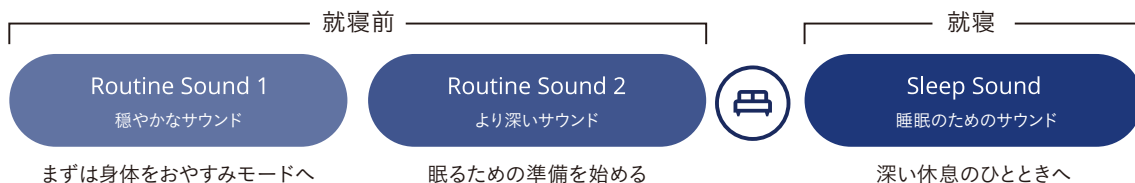
※2 出典：RAND Europe, Why Sleep Matters: The Economic Costs of Insufficient Sleep: A Cross-Country Comparative Analysis (2016年)。

こうした睡眠の課題に向き合ううえで、パルミューダが着目したのは、「眠る前の習慣」です。よりよい眠りに向かうためには、寝具や寝室環境を整えるだけでなく、眠る前の時間をどのように過ごし、眠る準備へ移っていくかも重要です。しかし、毎日の行動を意志だけで変え、習慣として続けていくことは簡単ではありません。

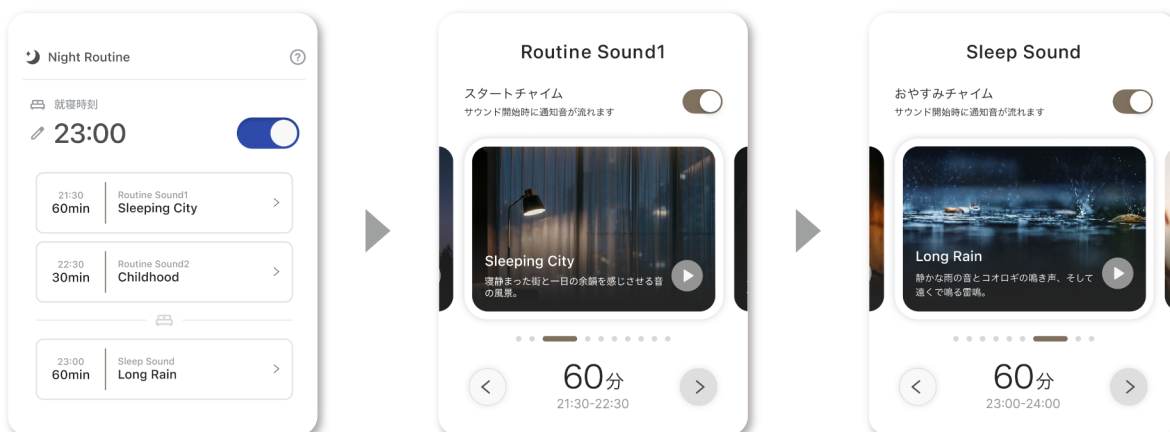
そこで、寝る時刻に向けて行動を切り替えるきっかけをつくる新機能「ナイトルーティン」を開発しました。

新機能「ナイトルーティン」

ナイトルーティンでは、寝る時刻をセットします。設定した時刻の90分前（※初期設定の時間です。アプリで自由にカスタマイズ可能です。）になるとナイトルーティンが始まり、The Clockから流れるサウンドと光が、段階的に変化します。眠るまでの時間は3つのフェーズで構成され、それぞれのサウンドを、次の行動へ移る合図として使うことができます。



例えば、最初のサウンドが流れる時間は、入浴やストレッチ、読書など、心身を落ち着かせる時間に。次のサウンドへの切り替わりを、歯磨きや明日の準備、スマートフォンを置く合図に。そして最後のサウンドが、ベッドに入る時間を迎えたことを知らせます。各フェーズで何をするかは、ユーザー自身が決められます。ナイトルーティンが特定の行動を指示するのではなく、音と光をきっかけに、自分に合った夜の流れをつくります。



寝る時間をセットする

まずは、眠りたい時間を設定します。そこから眠りにつくまでのルーティンを組み立てます。

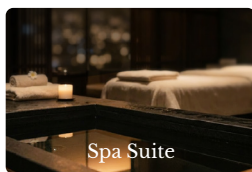
時間とサウンドを設定

それぞれのルーティンの時間とサウンドを選びます。

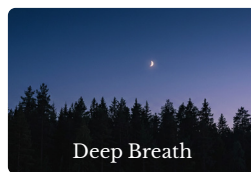
眠るための環境をセット

最後に、就寝時に流れるサウンドと、再生時間を設定します。

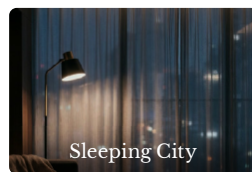
Night Routine 専用サウンド



深く沈み込むメロディーに重なる心地よい水の音。



澄んだ夜空のもとで、静かに深呼吸するようなヒーリングサウンド。



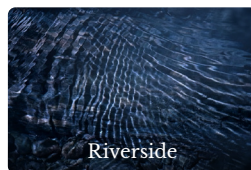
寝静まった街と一日の余韻を感じさせる音の風景。



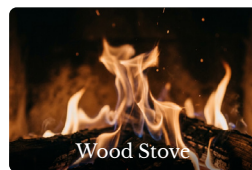
子守唄のように、どこか懐かしく、無垢な優しさに満ちたサウンド。



窓の外で、優しく降り注ぐ雨の音。



時の流れを忘れる、心地よい川のせせらぎ。



暖かな暖炉の炎がゆらぐ音。

ナイトルーティンの3つの特徴

1. 起きる時刻をセットするように、寝る時刻をセットする

アラームで起きる時刻を決めるように、ナイトルーティンでは寝る時刻を設定します。設定した時刻から逆算して夜の流れが始まることで、眠る準備に入るタイミングをつくります。

2. 音と光によって、行動の切り替えを知らせる

段階的に変化する音と光が、くつろぐ、入浴する、歯を磨く、明日の準備をする、スクリーンを置く、ベッドに入るといった、次の行動へ移る合図になります。ナイトルーティンには、新たに専用の7曲のサウンドを追加。眠る時刻に向けて変化するサウンドで夜のリズムをつくります。

3. 自分に合った、眠る前の習慣づくりをサポートする

眠る前の過ごし方は、人によって異なります。ナイトルーティンは、決められた行動を求めるものではありません。どの時間に、どのような行動をするかをユーザー自身が決め、音と光をそのための合図として使います。各フェーズの時間とサウンドは専用アプリを通して自分好みに設定が可能。毎日同じ時間帯に合図を受け取ることで、眠る前の行動を始めるきっかけをつくります。

1日のリズムを整えるプロダクトとして、さらに進化

The Clockは、朝の目覚め、日中の集中や休息、夜のくつろぎなど、1日のさまざまな時間に寄り添い、そのリズムを整えるパーソナルクロックです。今回、「ナイトルーティン」が加わることで、日々の暮らしを支える道具として進化しました。

今後もThe Clockは、専用アプリ「BALMUDA Connect」を通じたソフトウェア・アップデートにより、新たな機能や体験を提案していきます。

※新機能「ナイトルーティン」は、2026年7月28日よりiOS版で提供を開始します。Android版は順次提供予定です。



The Clock 製品ページ : <https://www.balmuda.com/jp/the-clock/>

製品名	The Clock (ザ・クロック)	USB ケーブル	USB Type-C to USB Type-C、 ACアダプター：USB Type-C (出力3A以上推奨)
カラー	シルバー (型番：DSC01-SV、JAN：4560330113994)	内蔵バッテリー	リチウムイオン電池
本体寸法	幅75mm×奥行き36.5mm×高さ105mm (リング含む)	Wi-Fi*	IEEE802.11 b/g/n ※本製品は2.4GHz 帯のみ対応
本体重量	約259g	Bluetooth*	バージョン5.0
素材	本体：アルミニウム、文字盤：PC+ABS、 クラウン：ステンレス、サイドボタン：アルミニウム	パッケージ内容	本体、クイックスタートガイド、収納袋
充電時間	約2.5時間	その他	生活防水、照度センサー (自動調光)
連続使用時間	約24時間 (標準*)		

*Relax Timeを約2時間使用した場合を含む、標準的な使用環境での目安です。音量や光量などの設定・使用状況により、使用時間は前後します。

本プレスリリースに関する問い合わせ：pr@balmuda.com

BALMUDA