

# フルマラソン スタートBOOK

監修／牧野仁

スポーツネットワークサービス代表

ランを楽しんで、  
フルを走りきる！

完走は  
“夢”  
じゃない!



なぜレースは楽しい?

インタビュ&おすすめレース

ステップ別トレーニング法

[STEP1]

初めてフルマラソン編

[STEP2]

出たことあるけど未完走編

どうやって選べばいい?

ウェア&シューズ&

その他アイテム

ランの悩みを解決!

痛み解消ストレッチ

カラダが資本!

ランナーのための栄養学講座

女性はもちろん

男性だってケアしたい

ランナーメイクのコツ

# スペックはもちろん ビジュアルにもこだわって購入したい ウエア編

パーソナルスタイリストのワコさんとランニングアドバイザーの深野さんが  
お気に入りの一着に出会うためのセレクト術をレクチャー

写真◎熊原美恵

教えてくれたのは…  
橋本ワコさん

waco styling 代表。肌ケア、メイク、ウエアコーディネートを中心に独自の「ランニングビューティー」を提唱中。http://www.wacostyling.com/



教えてくれたのは…  
深野祐子さん

牧野コーチ主催のJAPAN マラソンクラブでフードアドバイザー&ランニングアドバイザーを務める。オシャレなウエアの着こなしに定評がある



ワコさん(以下・ワ) ..最近は、さまざまなデザインウエアが増えましたよね。なので、かえって目移りしてしまう、という人も多いと思います。

深野さん(以下・深) ..そうですね。でも、それだけ選ぶ幅が広がったと思えば、ランニングの楽しみも増えますよね。ただ走るだけではなく、ファッション感覚で楽しむ。モチベーションを維持していく上で、重要だと思います。

ワ ..うんうん。走りやすさを考慮した機能性を重視したウエアでも、デザイン性に優れているものが多数あります。普段の洋服と同じように豊富なラインナップから選べるというのは、うれしいですね。私はウエアを買う際、あえて普段では着ないような派手目なカラーリングのものを選ぶようにしています。ちよつとしたコスプレ感覚というか、ランニングウエアだからこそできるオシャレってあると思うんです。

深 ..わかります！ 被視認性を高める上でもカラフルなほうが安全ですし、いつもと違う自分になれるような気がしますよね。ただ、これからランニングを始められる人には、ウエア選びの基本は押さえておいてもらいたいです。

ワ ..そうですね。ウエアを購入する際は見た目だけではなく、快適に走れる素材や、ランニング中の体の動きを妨げないサイズを見極めることも大切です。

## [サイジング]

- タイツはややキツメがベスト
- ランパン、ランスカはウエストやヒップのフィット感をチェック
- ヒキツレ感がないものを



NG  
ヒップや脚の付け根のラインを締めつけない

ウエストやヒップ、太もものフィット具合を確認。あまりに締めつけ感があったり、太もも付け根に食い込むものはNG。ランスカはある程度腰にフィットするものを



NG  
タイツはヒザまわりにシワが出ないのが正解!

タイツの機能を実感するためには、若干キツめのサイズがいい。ヒザまわりや太もも付近にシワやタルミがあれば、サポート力が発揮されないので要注意

## BOTTOMS

ボトムス

タイツは少しキツメがジャストサイズ!



## [素材・機能]

- 吸汗速乾性に優れ肌にまとわりつかない
- 軽量素材で動きやすい
- ヒザの屈伸運動を妨げない

### クールな本格スタイル

POINT!  
ボディラインを強調する  
ハイスペックなウエアで決める

記録更新に挑戦したい、という人は本格的な上級者スタイルにトライ! 体のラインを強調するようなウエアを身にまとい颯爽と走れば憧れの的に



### 都会派コーディネート

POINT!  
モノトーンを基調に、柄やシルエットで遊ぶ

最近は幾何学模様やドット柄など、個性的な柄のウエアも増えてきています。全体的にモノトーンで決めつつも、そんな遊び心のあるウエアをプラスすることで、オシャレ度が高まりますよ



## 最低限知っておきたいウエア選びの基本

## [サイジング]

- キツすぎず、ユルすぎない
- 肩まわりにある程度ゆるみがある
- ヒキツレ感がないものを



「肩」でサイズをチェック!

腕振りの際に肩の締めつけ感がなく、ある程度ゆとりをもって動かせるものがベスト。ただし、大きすぎるのはNG。適度なフィット感も大切になる



NG  
びちびちサイズじゃ…

バストのあたりや、ウエストまわり、肩の部分がヒキツレルものはサイズが小さすぎる証拠。“びちびち”すぎるウエアは体の動きを妨げる要因に



## TOPS

トップス

キツすぎず、ユルすぎない  
吸汗速乾Tシャツをチョイス



NG  
綿素材のTシャツ

吸汗速乾素材ではないウエアでは生地が肌にまとわりついたり、汗冷えしたり…と快適に走ることができない

## [素材・機能]

- 吸汗速乾性に優れ汗冷えを軽減
- 通気性が高く汗をかいてもサラッと快適
- 伸縮性があり体の動きを妨げない

### カラフルポップ

POINT!  
色味を多く使ったウエアをチョイス

カラー×カラー、柄×柄など少し個性的な組み合わせを楽しめるのは、ランニングウエアならではの。トップス、ボトムスともに素材に統一感があれば、意外とチグハグには見えませんよ



### ベーシックスポーティ

POINT!  
余分なものは身につけずシンプルに!

「機能重視」という人は、ランパンにTシャツを合わせたシンプルなコーディネートがおすすめ。ボトムス、トップスのどちらかに鮮やかな色味のをプラスするとクールに決まります!



好みのデザインで  
さまざまなテイストの  
スタイリングを  
楽しもう!



Waco's Lecture!



機能で  
選ぼう

## レース中の体をサポート 機能的で 体を動かしやすい アイテムを用意しよう

いよいよレース出場! これまで積んできた  
トレーニングの成果をフルに発揮したい。  
そんな思いをサポートしてくれるのが高機能なウエア。

### ☑ ゼッケンが透けて見える アウタージャケット



レース当日が雨。なんてことも。そんな時のためにゼッケンが透けて見える防水仕様のジャケットを用意。防寒対策にもなるので一石二鳥

### ☑ 脚さばきのいい ショート丈のボトムス



脚にまとわりつかず、軽快に走れるボトムスがベスト。特にいつも以上に長い距離を走るレースでは、脚さばきを妨げないウエアは必須

### ☑ 体温調節しやすい ハイネックなトップス



ホノルルマラソンなど南国のレースでは紫外線対策できるものを。また、季節を問わず体温調節しやすいウエアがあると、どのレースでも便利

### ☑ 酷使用する脚をサポート 機能性タイツ



筋力に自信のない人や、長時間走ると脚に痛みを感じやすい人は、機能性タイツなどのサポート系アイテムを。レース中の心強い味方に

### ☑ ウォーミングアップに 防寒対策できるボトムス



会場に到着してからスタートまでに30分以上かかることも。寒い季節は冷え対策にレースウエアの上から着用できるパンツを用意しておこう

ワ…レースには、やっぱり気合を入れたファッションで挑みたい! 他人が持つてなさそうなカラーや柄のウエアを着用して、一目置かれるようなスタイリングを楽しみたいです。

深…ファッションを楽しむのもレース出場の醍醐味です。ただ、フルマラソンなど、いつものトレーニングでは走ったことのない距離に挑戦する際は、高機能なウエアがやはり必要になります。

体温調節しやすいトップスや、足さばきを妨げないボトムス。筋力に自信のない人は、サポート系のタイツやアンダーウエアを活用するのも手です。笑顔で完走するために、ウエアは重要な役割を担っています。

ワ…その上で、見た目にこだわれば完璧ですね!

深…そうですね。あと、ゼッケンが透けて見えるウインドブレーカーは1枚あると重宝しますよ。ほとんどのレースが雨天決行ですから、雨対策に用意しておいてほしいですね。

ワ…防寒対策にもなりますよ。ゼッケンが透けて見えるジャケットは、素材も薄手なので、暑くなってきたら腰に巻きやすい! 最近ではカラフルなモデルも増えてきているので、コーディネートも簡単になりますね。

深…本当ですね。ワコさんは、どんな時でもオシャレを楽しんでらっしゃる。さすがです!

最適カラーを見つけて見た目から入れば、モチベーションも高まりますよ!



Waco's Advice!

## あなたは「春色」タイプ? それとも「冬色」タイプ? パーソナルカラーでウエアを選ぶ

人それぞれ似合う色があり、その色のアイテムを顔の近くにもってくることで表情がパツと華やぐ。そんなパーソナルカラーを知って、ウエア選びのヒントにしよう!

### パーソナルカラー自己診断表

	A	B	C	D
Q1 髪の色は?	猫っ毛で量は少なめ	普通~多め	少なめ~普通	多い
Q2 髪色は?	明るく透明感のある黄みの茶色	やや赤みのこげ茶orソフトな黒	橙がかかったこげ茶or緑がかかった黒茶	強い印象の真っ黒
Q3 目の色は?	明るい茶色	赤みのこげ茶orグレイッシュな黒	緑みのこげ茶	はっきりした黒
Q4 印象は?	明るくて可愛い	上品で涼やか	落ち着いた大人っぽい	個性的で印象深い
Q5 輪郭は?	丸型or卵型	面長or丸くやや骨ばっている	長四角orしもぶくれorえらが張っている	ベース型orダイヤ型or小さい逆三角形
Q6 目の形は?	丸い、垂れ目、はにわ目	リーフ型、半月型、切れ長	猫目、涙道が膨らんでいる、まぶたの皮膚が薄い	大きくて上昇して、ハリがあるのが三角目
Q7 唇の形は?	小さくて下が厚い、輪郭がぼんやり	上の山がくっきりして薄く、輪郭がソフトで厚い	広くて両端下がり、広くて上下とも薄い	大きくて高い、とても薄い
Q8 鼻は?	低めで小さい	細長い	丸くて大きい	とても高いorとても低い
合計				

### 診断結果

- Aが多かった人…「春色」タイプ
- Bが多かった人…「夏色」タイプ
- Cが多かった人…「秋色」タイプ
- Dが多かった人…「冬色」タイプ

### 【パーソナルカラーのウエアを着ると…】

- ☑ 顔色がよく見える
- ☑ 表情が明るい印象に
- ☑ その人の持つ魅力が引き立つ

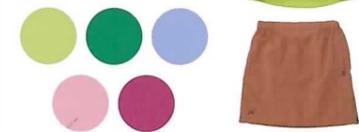
### Spring 【春色タイプ】

最適カラー



### Summer 【夏】

最適カラー



### Autumn 【秋】

最適カラー



### Winter 【冬】

最適カラー



### パーソナルカラー って何?

人それぞれ目や髪の色、肌の色、顔の形、与える印象などは異なる。そんな一人ひとりの個性に合った色が「パーソナルカラー」なのだ。パーソナルカラーは、おおまかに「春・夏・秋・冬」に区分されており、各区分のカラーがその人に最も似合う色とされている。診断の結果、チャートが2タイプで同数だった場合、その2タイプがパーソナルカラーとなる

深…普段着では選ばないようなカラーのウエアを着るとおっしやっていまして、ワコさんはどんな色味のものを選ぶようになっているんですか? 私は、シューズのカラーを基準にカラーフックできるウエアを選ぶようにしています。ランニングで、もっとも重要なのがシューズですからね!

ワ…なかなかのオシャレテクをお持ちですね。私は、「パーソナルカラー」を利用して、

それぞれ自分に適したカラーというものがあって、その色を顔の近くを持つていくことで、印象がパツと華やぐというか、顔色がとても美しく見えるんです。

深…すごいですね。私も自分に似合う色を知りたいです。

ワ…左記の自己診断表を利用すれば、すぐにパーソナルカラーがわかりますよ。最適カラーのウエアを見つけて、ランニングをもっと楽しみたいですね!

# 季節ごとの ウェアをそろえて ステップアップ!

オールシーズン、思いっきりランニングを楽しむために、季節ごとのウェアも少しずつそろえていこう。各季節に対応したウェアがあれば、1年中快適に走れる!



UV対策 忘れずに

## ☑ 暑さ&汗対策できる トップスをチョイス



ハーフジップタイプで体温調節できるものや、冷感作用の施されたトップスなら、暑い日でも快適にトレーニングできる

## 春・夏

汗対策できUVカット機能を搭載したウェアを!

最近はUVカット機能を搭載しているウェアや冷感作用のあるものが増えてきている。紫外線が強く暑い日でも快適に走れる工夫が施されたアイテムで夏のランニングを楽しもう!

## ☑ 通気性に優れた ショートパンツorハーフパンツ



汗をかいても、サラッとした着感で軽快に走れるボトムスを。ナイトランにも対応したリフレクター付きなら、なおグッド

## ☑ 夏ランをキュートに演出 涼やかなランスカ



薄手で通気性に優れたランスカなら、軽快に走れる。デザイン性に優れているものも多数あるのでコーデのアクセントに活用するのもアリ

## ☑ 夏のレイヤードスタイルは UV対策できるタイツを



レイヤードスタイルの定番、タイツは吸汗速乾機能と併せて、UVカット機能の付いたものが◎。紫外線の強い日も安心して走れる

## ☑ 露出度高めで行きたい人は スポーティなタンクトップ



やっぱり夏は露出度高めでいきたい! そんな人には、吸汗速乾性、ストレッチ性に優れたノースリーブタイプのウェアがおすすめ

## ☑ レイヤードしやすい 薄手のロングスリーブシャツ



冬場のレイヤードスタイルにあると便利なのが、薄手のインナーシャツ。アウターを着用しても、着ぶくれせず、軽快に走れる



## 秋・冬

しっかり防寒対策しつつ  
体の動きを妨げないウェア

気温が低いと、それだけで体がこわばるもの。筋肉の柔軟性も低くなりがちなので、しっかり防寒対策を。その際、防寒機能を搭載しつつも薄手で軽量素材のものをチョイス

## ☑ アウトドアにも対応する 防風・防水仕様ジャケット



アウトドア用なら、防風機能に加えて、急な雨にも対応する防水・はっ水加工を施したモデルもあるので便利。かつ、体の動きを妨げない作りに

## ☑ 冷えやすい足首もカバー ロングタイプの機能性タイツ



冷えやすい足首。気温の低い日は、足首までしっかりカバーできるタイツを。レッグウォーマーをレイヤードすれば温かさはさらにアップ!

## ☑ 腕を動かしやすい 防寒アイテム



防寒効果が高く、かつランニング中の腕の動きを妨げないベストは1枚あると重宝する。体温調節をしやすのも魅力的

## ☑ 冷えから脚を守る ウィンブレパンツ(ロング)



体が温まらない内は、普段のランウェアの上からウィンブレ素材のパンツをオン! ウォーミングアップ効果を高めてくれる

## 黒の活用術 “黒はヤせて見える”はウソ!?

「黒は白の1.16倍重く見える」というデータがある。一見すると黒で全身スタイリングすれば、ヤせて見えそうだが、実はそうでもないのだ。黒は、あくまで締め色として使うのがベスト。例えばトップスには色味のあるもの持ってきてボトムスをブラックにする。黒の上手な使い方でおしゃれ度はぐんとアップ!

- ☑ 全身黒のスタイリングは重い印象を与える
- ☑ 黒は締め色と考えボトムスに活用
- ☑ トップスにはカラフルなウェアを

重ね着の要となるアウターですが、私は登山用を愛用しています。はっ水加工も施されているので急な雨でも安心。その上走りを妨げないので、重宝しています。

重ね着の要となるアウターですが、私は登山用を愛用しています。はっ水加工も施されているので急な雨でも安心。その上走りを妨げないので、重宝しています。

すね! 春夏とは少し違う、カラーや柄を生かしたカジュアルな着こなしが楽しめます。また、ウェアを重ねて着ることで体温調節もしやすくなるんです。

深... 冬場のトレーニングでは外気と体温の温度差をなくすことが大切。その点、レイヤードスタイルなら、温まってきても急激ではなく少しずつクールダウンできるので、体への負担も少なくて済みます。

深... 春夏のランニングで特に気をつけたいのが、紫外線。肌への悪影響だけでなく、紫外線を浴びることで体力も消耗され、それだけでパフォーマンスも落ちてしまいます。特に、ビギナーの方には紫外線対策を習慣づけてほしいと思います。

ワ... 紫外線対策で忘れがちなのが首すじ。首元が日に焼けることで、顔のしわやたるみが加速されてしまうんです。私は、ハーフジップのネックタイプウェアを活用しています。

ハーフジップタイプなら、首元をUVからカバーしつつ体温調節もできるので手離せません。

深... あとは、涼やかに走れる工夫も大切ですね。今は、通気性に優れているだけでなく冷感作用のあるモデルも増えてきているので、そんなウェアを利用するのもいいかもしれません。

ワ... 涼しげなカラーリング、例えばブルー系のウェアで走ると効果があるんですよ。カラーの視覚効果って、意外とあなだれないんです。夏とは逆に寒い日は、赤系のウェアを着ると、温まりやすくなります。情熱の「赤」と言われるゆえんですね。

深... へえ。知りませんでした。機能と併せてカラーリングも夏仕様にするれば、より快適さが増すワケですね!

ワ... 秋冬に関しては、やっぱりレイヤードスタイルを楽しみたいので

# 「走る時も美しくいたい」女性の願いを叶える 美メイク&セルフケア術

教えてくれたのは…  
橋本ワコさん

waco styling 代表。肌ケア、メイク、ウエアコーディネートを中心に独自の「ランニングビューティ」を提唱中。http://www.wacostyling.com/

イベントで大活躍!

紫外線や、埃、汗…。ランナーの肌は意外と多くのダメージを受けているのだ。そんなランナーの肌を美しくキープするための裏ワザをパーソナルスタイリストのワコさんが指南!

写真○熊原美恵 モデル○芹川有里



イベントやレースに◎  
ランナーのための  
勝負メイクも紹介



写真右：ショートスリーブTシャツ ¥3,465  
写真左：ランチュニック ¥5,985 (すべてプーマ)

**ラ**ンニング中は濃いめのメイクはNG。汗でドロドロになってしまったり、「美」からほど遠くなってしまったり。とはいえず、紫外線にさらされる機会が多いランナーにとってUV対策できるメイクが必須条件なのだ。そこで、紫外線から肌を守りつつ、健康的な美肌を演出するナチュラルメイク術や、外的要因によりダメージを受けやすいランナーの肌を美しくキープする方法を紹介。

美しく走りたいたら  
UVカットできる  
ナチュラルメイク



## CONTENTS

落ちにくいナチュラルベースの作り方 … P128

日ごろからやっておきたい美顔マッサージ … P130

編集ヨシダの

「オイルをイケメンランナーにして下さい!」 … P131

# レース前～当日、 そしてレース後の食事術

トレーニングだけでなく、レースシーズンの内臓のケアもフルマラソン完走のカギ。最適なタイミングで最適な栄養素を摂取しよう。

## レース1カ月前～前日

### 1週間前からレース仕様の献立に

レースの1カ月前から1週間前はコンディショニングシーズン。5大栄養素をバランス良く摂ることを特に意識しつつ、よく噛んで食べることで「消化・吸収・排泄」力を高めておこう。1週間前のレースシーズンになったら、普段の食事をベースに、前半はたんぱく質、3日前以降は炭水化物を意識的に摂るようにしよう。

### POINT

- ☑ 事前にカーボローディングのリハーサルしておくこと
- ☑ 1週間前まではたんぱく質をきちんと摂取する
- ☑ 3日前から徐々に炭水化物メインの食事に移していく
- ☑ 水分をたっぷり摂って体に水分を満たしておく



## レース直前

### 3時間、1時間、30分前に適切なエネルギー補給を

レース当日の朝食は普段の献立をベースにしつつ、炭水化物やビタミン・ミネラルをいつもより気持ち多めに。スタートの3時間前までは済ませておこう。スタート1時間前からは、おにぎりやバナナ、カステラなどの消化の良い糖質を。30分前になったらエネルギーゼリーなどすぐにエネルギーに変わるものを補給しよう。スタートから走り出すまでに時間のかかる大きなレースなら、スタートギリギリまで食べていてOK。

### POINT

- ☑ スタート3～4時間前にしっかりエネルギーを補給
- ☑ 脂質や食物繊維は極力抑える
- ☑ スタート1時間前にエネルギーゼリーを
- ☑ 参加するレースに合わせた食事運びをする



## レース中

### 15～20分に1回! こまめに水分を補給しよう

レースがはじまったら、すべての給水所に必ず立ち寄ること。飲めないならうがいや口を潤すだけでもOKだ。栄養補給は2～2時間半後から、食べられた補給食をお腹が空く前に補給するのが理想だ。味に慣れておくためにも、自分がどのくらいで空腹になるのかを知るためにも、事前にリハーサルしておくといいたい。また、給水所やエイドステーションの数は大会によって異なるので、こちらもしっかり予習しておきたい。

### POINT

- ☑ 事前にエイドステーションの情報をチェック
- ☑ なるべくすべての給水所で口を潤す
- ☑ 補給食は空腹感を感じる前に
- ☑ 暑い場所のレースは塩分補給も忘れずに



## レース後

### 翌日の疲れを左右するゴール後30分!

レースの疲労を翌日に残さず効率的に筋肉を再生させるには、ゴール後30分の適切な水分&栄養補給が命。ゴール後最優先にしたい水分補給は、糖質やミネラルも同時に摂れるスポーツドリンクがベスト。その後は糖質補給。固形物が喉を通らないならゼリータイプがおすすめ。2週間は消化の良い食べ物で内臓をいたわって。

### POINT

- ☑ 疲労回復のカギは30分以内の栄養補給
- ☑ 糖質、アミノ酸、水分をたっぷり補給する
- ☑ レース後の食事は2時間以降が理想
- ☑ 内臓も疲れているので消化の良い食べ物を



## 手持ちのコスメでクイック美肌 落ちにくいナチュラルベースの作り方

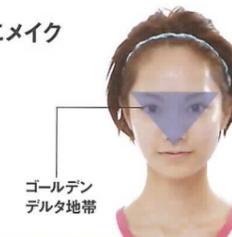
手軽に自宅にあるコスメでできるナチュラルメイク術。  
ポイントは“ゴールデンデルタ地帯”を念入りにメイクすること。  
ちょっとしたひと手間で紫外線カット効果が倍増!



**POINT!**

“ゴールデンデルタ地帯”を中心にメイク

眉、目尻、鼻を結んだ逆三角形の部分を指す。このデルタ地帯に重点を置いてメイクすることで、華やかさがぐっとアップ。またデルタ地帯はもっとも日に当たりやすい箇所なので日焼け止めは、他の部分よりも多めに塗るようにしたい



### STEP 5 手パック保湿で化粧浮き防止

肌と化粧の温度が違うことから、化粧浮きが起こるといわれている。そんな化粧浮きを未然に防ぐのが、顔に手を1秒ほどそっとあてて行う“手パック保湿”。手を当てることで肌と化粧の温度が近づき、ファンデーションの密着度が高まるのだ。このひと手間をやることで自然な肌質をキープできる



最後はおでこアゴを手パック

最後はアゴとおでこ。押さえる時間は1秒程度でOK。また、何度も繰り返し行わず1回だけで効果アリ

小鼻のわきをおさえる

化粧浮きしやすい小鼻の脇は、人差し指と中指の腹を使って押さえていく。最後に軽く鼻の頭も押さえておく◎

ほほを優しく包みこむ

まずはほほを“手パック保湿”。押さえる力が強すぎると化粧が落ちてしまうので、そっと包み込むように

### STEP 4 リキッドファンデで滑らかな肌を作る

ナチュラルな肌質を演出するためには、リキッドファンデーションが効果的。使用する際は少量（小豆大）を手の甲にのせて、指で伸ばし温めてから肌に塗る。ゴールデンデルタ地帯から、顔にファンデーションをおくようなイメージで、やさしくパッティングしながら顔全体につけていく

使う量は小豆大程度でOK

使用する量は小豆大程度でOK。多すぎると化粧崩れや化粧浮きの原因に。ナチュラルな肌質も演出できない



ファンデーションを肌におくイメージで

やさしく指でたたくようにして塗っていく。メイク崩れしやすい目元は最後に残りのファンデーションを薄くつける



スポンジで馴染ませる

仕上げにスポンジを使って余分な油分を取り除きながら、肌の凹凸をなくすイメージでなじませていく

### STEP 6 仕上げの“パウダー”と“水”が肝

最後はルーセントタイプのパウダーファンデーションと水を使って、サラとしたナチュラルな肌質を作っていく。パウダーには光を跳ね除ける作用もあるので、UVカット効果を高めてくれる。水は、アトマイザーなどに入れると使いやすい。この工程をふむことで化粧崩れの予防にも



水とティッシュでキメを整える

顔にティッシュを当て、水（ミネラルウォーターがベスト）を顔全体にスプレーしていく

光をはねのけるためにパウダーをオン

ルーセントタイプのパウダーファンデーションをデルタ地帯を中心に、たっぷりつけていく

レースでイベントで！走る女の勝負メイク

### ネイル用のきらきらシールでフェイスベイント風

レースやイベントに参加する時は、ネイル用のシールをアイメイクのアクセントにしてみよう！アイメイクはブラック系だと、汗で滲んだ際にパンダ目になりやすいので、ゴールド系（ウォーターブルータイプ）がおすすめ。マスカラはフィルムタイプがグッド。汗に強いが、洗顔時にはスルッと取れるので便利

**POINT!**

- アイラインにはブラックは使わずラメの入ったゴールド系がおすすめ
- マスカラはフィルムタイプをセレクトしよう
- アイブローはウォーターブルーを!



使ったのはこのシール

ネイル用のシールはとても薄いのでピンセットなどを利用して、目元におくようにしよう。ラン友とネイルシールの柄や色を合わせれば、より一層盛り上がる!



### STEP 2 乳液or美容液で保湿&栄養補給

化粧水でパッティングした肌にあてて、水分を外に逃がさないために乳液での保湿も忘れずに。保湿することで化粧崩れを防止できる。乳液の代わりに美容液を使ってもOK。美容液なら保湿しつつ栄養補給もできるので、より健康的な肌に近づける



ほほ・おでこ・鼻を中心に

手の甲で温めた乳液は化粧水同様ほほ・おでこ・鼻のデルタ地帯を中心に伸ばしていく



手の甲で伸ばして温める

乳液や美容液は手の甲で温めて使用。温めることで浸透しやすくなり化粧崩れの防止にも

### STEP 1 コットンを使ってパッティング

コットンがひたひたになるくらいに化粧水をしみ込ませて、優しく肌をパッティング。コットンを使うことで肌に水分を均等にいきわたらせることができるのだ。水分をたっぷり浸透させて肌の調子を整えることで化粧のりもアップ!



残った化粧水は首すじへ

顔全体につけ終えたらコットンに残っている化粧水を使って首筋もパッティング



ゴールデンデルタ地帯から潤す

日に当たって乾燥しやすいデルタ地帯はたっぷり水分補給したいので最初にパッティング

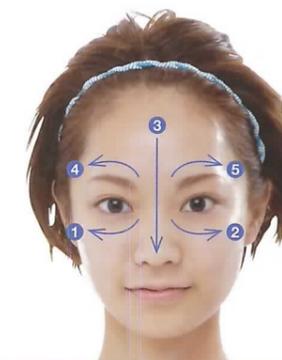
### STEP 3 日焼け止めを優しく塗る

ランナーメイクの肝となる日焼け止めを塗る工程。日焼け止めも乳液同様、手の甲で温めてから使用することでしっかり肌にフィットして、汗をかいても落ちにくくなる。塗る際には、中指と薬指を使って、塗っていく。塗る順番は、ほほ（右、左）→鼻（上→下）→額（右、左）（右図参照）を中心に、他の部分は残ったクリームを伸ばしていく。おでこに塗る際は、こめかみまで伸ばすのがポイント。顔の隅々までぬかりなく紫外線対策を。そして、最も日焼けしやすいデルタ地帯は2度塗りする

クリームを塗る順番

**POINT!**

- こめかみまでしっかりつける
- ゴールデンデルタ地帯は2度塗り





育メン  
編集部長  
ヨシダの

## 「オイラをイケメンランナーにして下さい！」

ヨシダです

フルマラソン完走経験2回。1児の娘の父親。娘から「パパカッコいい〜」といわれることが目の目標。というワケで人生初の眉毛カットに挑戦。アカ抜けたランナーになれるかな…

男の勝負メイクは「眉毛カット」で決まり！ ちょっと手を加えるだけで、たちまち精悍な表情へと変身できるのだ。そんな「眉毛カット」に編集ヨシダがトライ。37年間一度も手入れをしたことがない、というかの眉毛は無駄地帯…。コレが、なんとなくアカ抜けない原因だったのか!? 「愛おしい娘から慕われるイケメンランナーになるために、パパは生まれて初めて眉毛をいじります」



なぬ!? カットした側の目がデカくなっている!

ポイントは目と眉毛の間隔を広げること。すると目の印象が際立ち、表情がいきなりアカ抜けるのだ!

ジョッキ! とハサミを入れます。

カットする部分は下の眉毛のみ。あとはコームを眉毛に通し、下の部分からはみ出ている余分な毛をカット

余分な眉毛を確認。ふさふさです。

カットする前にコームを使い眉毛を下に向かってとかす。まぶたにかかるような状態は長すぎる証拠

眉毛カット兵器はコレ。なんだかワクワク。

眉毛カットに必要なのは、専用のコームとハサミ(薬局でも買える)。ハサミは、鼻毛カット用でも代用可能

いざ! カット

勇ましい三角眉毛からは昭和っぽさが。ランナーなら爽やかさをプラスしたい!!

BEFORE



- ☑ 眉と目の間隔が狭いゆえ老けて見えます〜
- ☑ 眉毛が伸びきっていて無駄地帯…

Waco's Check!

見よ、この自信満々な表情を! 自然とイカしたポーズも生まれ…。恐るべし「眉毛カット」パワー

- ☑ 眉と目の間に空間ができたことでさわやかな印象になりました!
- ☑ 表情もアカ抜け、近寄りた「イケ男」風に変身できましたね。おめでとうございます!

Waco's Check!

AFTER



ドライトランスファーサーモロングスリープシャツ ¥10,290 (デサント)

### ④リズミカルに頭皮をトントン



次に、頭皮を指でつまむようなイメージで頭の下から頭頂部に向かってリズムミカルにマッサージ。この際も指の腹を使うようにしよう。1分程度

### ⑤シャンプーを洗い流す

シャンプーを洗い流してフィニッシュ。その際、洗いすぎには要注意。洗いすぎの目安は、髪が「キュッキュッ」となる感覚を覚えること



### ③百会にめがけてウオ〜ツシュ

指の腹を使って、頭の下から頭頂部(百会)に向かって指をすべらせる感覚で約1分間洗う。指を立ててガシガシ頭皮こすような洗いはNG

### ②シャンプーにお湯を足す

シャンプー(ワンプッシュ程度の量)にお湯を混ぜて使うのがポイント。お湯を足すことで泡立ちがよくなり極上の洗い心地を味わえるのだ

### ①お湯で髪の毛をすすぐ

まずは髪の毛をお湯で洗い、水分を十分に浸透させておこう。そうすることで、シャンプーが髪になじみやすくなり、汚れをしっかりと落とせる

## コレぞ「粋な男」の美学 ハゲない・ヌケないためのスカルプケア

汗や皮脂、紫外線…など、抜け毛の原因にもなるダメージから頭皮を守るのが「スカルプケア」なのだ

## 日ごろからやっておきたい美顔マッサージ 4つのツボ押しで「ツヤ肌」「ハリ肌」ランナーに

簡単「ツボ押し美顔マッサージ」で若々しいお肌をキープ。方法は、中指の腹を使ってツボを上へ押し上げるようにマッサージ。すべて「5秒押ししたら3秒休む」といった工程を5回ほど行うだけ。簡単&短時間で、うれしい効果を得られる魅力的な美顔術を紹介!

紫

外線に汗、大気の汚れ…といった外的要素からダメージを受けやすいランナー肌。それだけにケアを怠ってしまったり、肌の老化を促進してしまったり、シミやシワといった肌のトラブルを引き起こすことも。そんなダメージから肌を守るために有効なのが、ツボ押し美顔マッサージ。日常のちょっとした空き時間を使って手軽にできるの、さっそく取り入れてみよう。ココでは、肌のツヤとハリが手に入る4つのツボを紹介。ツボを押すことで、血流がよくなり新陳代謝がアップ! 若返り効果も得られると…。

### 顔のタルミを改善

[球後]

目元のタルミや小ジワ改善の特効ツボ



ZOOM UP!  
目尻の少し下の骨がくぼんでいる部分にあるツボ

紫外線の影響で肌内部のコラーゲンが破壊されると、肌のハリがなくなり、たるんできてしまう。「球後」は、そんな「たるみ」に効くツボで、弾力を失った肌の機能を再生する働きがある

### 引き締め&ツヤ出し

[顴膠]

若返りのツボを刺激して艶やかな肌をゲット



ZOOM UP!  
ほほ骨のほぼ部分の少し下に位置するツボ

肌の新陳代謝を高めてくれるツボのひとつ。シミやソバカスが気になるという人は新陳代謝を高めるツボ押しを。肌が活性化することでシミやソバカスが薄くなり艶やかな肌に近づく

### 頭皮の血流促進

[百会]

顔のタルミを防ぐには頭皮の血流アップが効果的



ZOOM UP!  
頭頂部のツボで、あらゆる症状改善に効く万能ツボ

頭痛やめまい、自律神経失調症…などあらゆる症状に効く。血流を促し頭皮を柔らかくする働きも。頭皮が硬いと顔がタルミやすくなる。ハリをキープする上でもキーとなるツボだ

### 眼精疲労に効く

[魚腰]

紫外線による目のダメージを回復して白目をキレイに



ZOOM UP!  
眉毛の真ん中にある、別名「眉中(びちゅう)」という

紫外線は目にもダメージを与えている。目を保護するにはサングラスの着用と、ラン後のツボ押しが有効。魚腰は紫外線によるダメージを回復し、白目をキレイに見せる効果がある