

上半身の正しい使い方を伝授!

# Running Style

ランニング・スタイル



5月号  
May 2012  
Vol.38

2012年5月号(毎月22日発売) 3月22日発売  
第4巻第5号(通巻21号)

祝

月刊化!!  
ランニング・スタイルは  
**毎月22日**  
発売!!

特別付録  
Running Style Original  
**ウエアポーチ**



もっと速く、もっとラクに走るために

# 上半身で進む!

オシャレなランナー80人を激写!

## Runner's Snap

掲載数284本!

春に向けて知りたい  
**ランニング・イベント情報**  
大リニューアル!

数字で振り返る  
**東京マラソン2012**



# RUNNERS SNAP

スタイル  
WACOさんが  
ファッショントピック!

waco styling代表。メイク、ウエアコーデを軸に独自の「ランニングビューティー」を提唱中。<http://www.wacostyling.com/>



## オシャレなランナー80人を激写!

街ゆくランナーのファッショントピック。

スタイルの幅が広がりつつあるランニングウエア。これからウエアを新調したい人はもちろん、もっとオシャレに楽しみたい人必見のファッショントピックを発信!

写真〇依田裕章、伊藤武、蟹由香、樋口勇一郎、野口祐一、宮田浩司、仁田慎吾  
監修〇橋本ワコ

年々、デザインに広がりを見せるランニングアイテム。最近ではオリジナリティを追求し、見た目にこだわるランナーが増加中。そんなファッショナブルなランナーをパーソナル stylist のワコさんがチェック! 「ランウエアのスタイリングは、4

つのカテゴリーに分類できます(上図参照)。カテゴリーの基準は、ウエアのカラーやシルエット。アイテムの組み合わせ方によって印象がガラリと変わること」とワコさん。編集部がキャッチした80名のランナーを、この4カテゴリーに分類して紹介。



# Urban Style

アーバンスタイル

色使いが◎。  
カジュアルルックの  
上級者コーデ



Waco's  
**BEST**

都会の街並みとマッチする、  
洗練されたカジュアルなランニングスタイル

オシャレ上級者が勢ぞろいのアーバンスタイル。

カラーコーデや、小物の使い方を  
参考にして、ランファッショを楽しもう!

## Styling point

アーバンスタイルのコツ

モノトーンやアースカラーなど落ち着いた色味で、シルエットや柄がカジュアルなウエアを組み合わせたスタイル。スポーティすぎないのが魅力。同系色のトップス、ボトムス、シューズをチョイスして全身をグラデーションカラーで仕上げれば、オシャレ度がアップする！

### Check!

- 落ち着いた色味のウエアをチョイス！
- 柄やシルエットがカジュアルなものを
- 全身ブラックはNG。どこかにさし色的なものを
- 上級者テクはカラーをグラデーションに



Style

01

三浦さん

ラン歴 | 2年

「開放的に走れるウエアが好き」という三浦さん。ワコさんいわく、ニット帽を上手に活用しているところが、高ポイントとのこと。色の統一感もとれた上級者コーデ

# RUNNERS SNAP

Urban Style / Colorful Pop / Basic Sporty / Cool Style

01

Style  
**03**

鶯巣比呂美さん

ラン歴 | 2年

鶯巣さんの雰囲気にピッタリの、ガーリッシュなコーディネート。チェックのパンツと、肩からチラリと見えるストラップの、さりげないカラーフックはマネしたい

キュートな  
コーデで、みんなの  
視線を釘づけ！



ビビッドな  
パンツが映える  
クールスタイル

Waco's  
**BEST**

Style  
**02**

宇田川佳子さん

ラン歴 | 約6年

「ランガール」代表。モノトーン系でまとめつつも、アクセントにピンクをもってきたところが◎。「ニューヨーカーのランナーみたいでカッコいいですね」とワコさん



Style

**05**

林晴子さん

ラン歴 | 2年

「個性的なシルエットやデザインのウエアが好き」という林さん。日本では入手が難しい、ルルレモンのジャケットが目を引く。スポーティなヘアアクセもキュート

総柄ジャケットが  
目を引く、  
大人スタイル



**Waco's  
BEST**

ボトムスの  
色使いを  
参考にしたい



Style

**04**

外山壮一さん

ラン歴 | 1年未満

「色使いがとにかくうまい！ トップスからシューズにかけて、徐々に明るいカラーになっているところがニクイですね」とワコさん。男性ランナーのお手本スタイル

# RUNNERS SNAP

Urban Style / Colorful Pop / Basic Sporty / Cool Style

01

Style

07

植松正晃さん

ラン歴 15年

“らしくない”ウエア選びが好き、という植松さんが選んだパンツは、ディユースにも使えそうなチェック柄。シューズの色使いとも合わせて、目を引くポイントに

ランニングらしくない  
型にハマらないウエアを  
身につけて走りたい



オトナな感じで  
“カッコかわいい”を  
コンセプトに選んでいます



Style

06

杉田陽子さん

ラン歴 4年

「オトナですから(笑)」  
と、あまりかわい過ぎないセレクトを心がけたという杉田さん。ブルーを基調にしたシックなカラーリングで、足元はビビッドにキメている

Style  
**09****田中孝子さん**

ラン歴 | 1カ月未満

キャッチ取材をした、まさにその日が記念すべきランニングデビューの日、という田中さん。ランウエアのトレンドカラー、ピンクをさし色に、ウェアを上手にコーディング



## Style

**10****野中真理子さん**

ラン歴 | 2年

シックな色味が大人な雰囲気。まとまりのある、正統派コーデ。足首をしっかり防寒しつつ、ボリュームをプラスしてキュートに見せるレッグウォーマーを上手に活用



## Style

**11****首藤達広さん**

ラン歴 | 1カ月

シューズのカラーを拾って、ブルー系の色を上手に活用。シューズソールとジャケットのステッチ、そしてイヤホンをネオンイエローでカラーフックしている点もグッド

Style  
**08****matyaさん**

ラン歴 | 2年

イラストレーターだけあって、メリハリの効いたコーディネートに。色はブラックをベースにしながら足元はカラフル。全体のシルエットも細身でシックなイメージだ

ブラックでキリッと  
足元は短めタイツと  
手シューでアクティブに



# RUNNERS SNAP

Urban Style / Colorful Pop / Basic Sporty / Cool Style

01

Style

13

久野あやさん

ラン歴 4年

カジュアルさの中にも、  
スタイルのあるスタイリング。タイトなシルエットかつ洪いカラーの  
ウエアを活用することで、  
女性らしさを残しつつも、  
甘くなりすぎない

カラーとシルエットに  
こだわった  
フェミニンスタイル



Style

12

高橋さん

ラン歴 3ヶ月

「個性を引き立てる、雰囲気のあるスタイリングですね。あえて言うならば、タイツをカーキ色にすると、より高橋さんに合ったテイストになったと思います」とワコさん

# Colorful Pop

■ カラフルポップ

クイーン・オブ・ポップ!  
カラフルポップの  
カリスマスタイル



ちょっとびりコスプレ感覚で、普段は着ない色味のウエアにトライすれば、気分も高まる!

Waco's  
**BEST**

Styling point  
カラフルポップのコツ

暖色系のビビッドなカラーや、柄やシルエットがポップなデザインのウエアでコーディネート。上下カラフルなウエアで組み合わせる場合、注意したいのが素材感。トップスとボトムスの素材に統一感をもたせることで、派手なスタイリングでもチグハグな印象にならない

Check!

- ランウエアならではの、ビビッドなカラーを多用
- 暖色系の色味をチョイス
- トップスとボトムスの素材に統一感をもたせる
- 体にフィットするサイズを着用するのが鉄則



Style  
**14**

工藤満美さん

ラン歴 | 11年

スタイリスト兼、レディーススポーツウエアブランド「ティアリーレイ」のデザイナー。「色の使い方から、柄の組み合わせまで、さすがスタイリストですね」とワコさん

Let's find a favorite style!

Style  
25 — 35



Style  
**27**

前島大介さん

ラン歴 | 3年

シンプルな色使いで首元のネックウォーマーでバキッとカラフルな色味を入れている。機能性を重視したことだが、全体的にスタイリッシュにまとまっているセレクト

Style  
**26**

斎藤由美子さん

ラン歴 | 2年

パープルを基調にした大人っぽいカラーでまとめながら、足元はカラフル。シックな中にもワンポイントでかわいらしさが漂うコーディネートに仕上がっている



Style  
**28**

石井さつきさん

ラン歴 | 2年

キャップ、パンツ、シューズでパープルをセレクト。合間のトップスとタイツにはパープルを引き立てるグレーとブラックを配置することで、全体がキレイにまとまっている



Style  
**31**

劍持幸世さん

ラン歴 | 3年

剣持さんは、鮮やかな色合いのランニングウエアを選ぶようにしているという。トップス・パンツともに鮮やかな色味を使ういっぽうで、タイツはシックなパープルをセレクト

Style  
**30**

鳥海真樹さん

ラン歴 | 4年

「自分らしく」をテーマにしたという鳥海さん。色使いは控えめながらも花柄のパンツに、トップスは華やかなピンクを合わせ、活動的な女子のパワーを感じさせる組み合わせ

Style  
**25**

金哲彦さん

ラン歴 | 36年

全身を最新モデルでキメたという金コーチ。全体をブラックとレッドでシックなイメージにまとめながら、キャップは白を選んで軽めにすることでポジティブな印象に

レッド×ブラックの  
カラーーリングが  
オトナランナーを演出

Waco's  
**BEST**



Style  
**29**

市岡康子さん

ラン歴 | 2年

抑えた色合いながら、柄でインパクトをもたせたトップス。淡いパープルでまとめながら太めのヘアバンドとパンツの色使いでポジティブなイメージを強調している





# Basic Sporty

□ ベーシックスポーティ

余分なものは身につけずシンプルに!  
飽きのこないスポーティなコーディネート

クールに決めるポイントは、ボトムス、トップスのどちらからに  
鮮やかな色味をプラスすること。機能的でシンプルな  
ウエアが好きという人のお手本ランナーがズラリ!

Waco's  
**BEST**

流行のカラーを  
取り入れた  
ラフな装い

styling point  
—ベーシックスポーティのコツ

あまり色味を多用せず、かつ  
シンプルなシルエットや柄の  
ウエアでコーディネート。余  
分なものは身につけず、颯爽  
と走りたい! そんな人にお  
すすめのスタイリング。ボト  
ムス、トップスのどちらかに  
鮮やかなカラーのアイテムを  
プラスするとクールなテイスト  
に決まる

Check!

- 色を多用しない。  
1色ないし2色でコーデ
- トップス、もしくは  
ボトムスに鮮やかな  
カラーをチョイスしよう
- シンプルでスポーティな  
シルエットのウエアで  
コーディネート



ランナーの  
風格が増す!

Style

**48**

水流亜沙美さん

ラン歴 約3ヶ月

スポーツウエアブランド  
「アニマ」のプレス。今  
季トレンドのシャーベット  
カラーのアイテムを取り  
入れたことで、ラフで  
カジュアルな印象に。ハイ  
センスなコーディネート

# RUNNERS SNAP

Urban Style / Colorful Pop / Basic Sporty / Cool Style

03

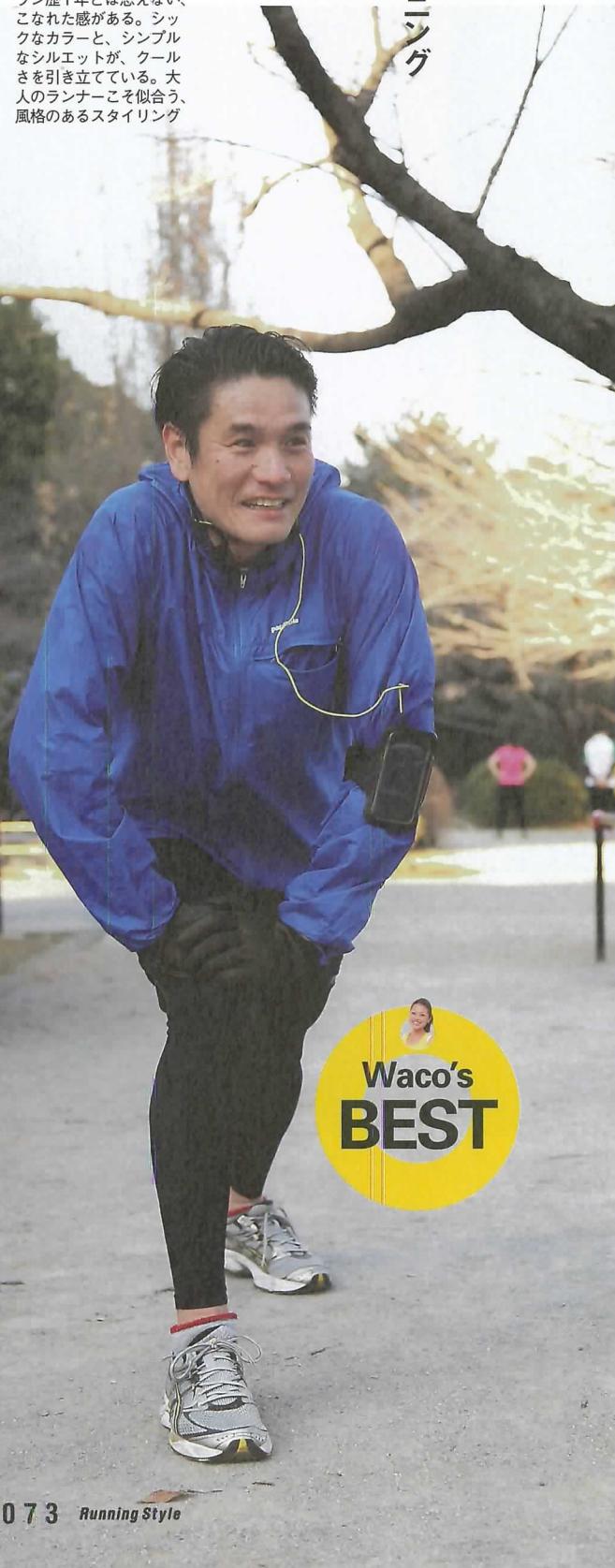
Style  
**50**

鈴木淳一さん

ラン歴 | 1年

ラン歴1年とは思えない、  
こなれた感がある。シックなカラーと、シンプル  
なシルエットが、クールさを引き立てる。大  
人のランナーこそ似合う、  
風格のあるスタイル

風格のある  
大人のランニング  
スタイル



颯爽と駆け抜けたい  
爽やかでクールな  
着こなし



Style  
**49**

木村豪文さん

ラン歴 | 約13年

ザ・ノース・フェイスの  
フットウェア事業を担当  
する木村さん。トレイル  
ランナーというだけあっ  
てスタイリングも本格的。  
スポーティなウエアをク  
ールに着こなしている



霧  
本格的な  
シンプルな  
中に、  
圍  
気が漂う

# Cool Style

□ クールスタイル

ストイックに走りたい！ そんなランナーに  
試してもらいたいクールスタイル

スペックを重視したウエアをカジュアルにコーディネート。  
色味を押さえつつも、シルエットにこだわったスタイリングは  
オシャレ感度の高いランナーにもおすすめ

Waco's  
**BEST**

## Styling point

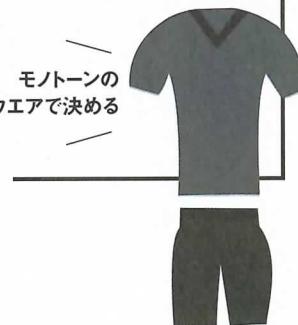
クールスタイルのコツ

ブラックや、ブルー、紫など  
寒色系のウエアでコーディネート。  
体の動きを妨げない、  
ハイスペックなウエアでスタイリングする  
のがコツ。さらに、ボディラインを強調する  
ようなシルエットのウエアを  
チョイスすれば本気度がアップ！ クールな機能美スタイルに決まる

### Check!

- 寒色系のシンプルでスポーティなウエアをセレクト
- 体の動きをさまたげないハイスペックなウエアでスタイリング
- ボディラインを強調するウエアなら、本気度が増す

モノトーンの  
ウエアで決める



Style

**71**

沢田吉宏さん

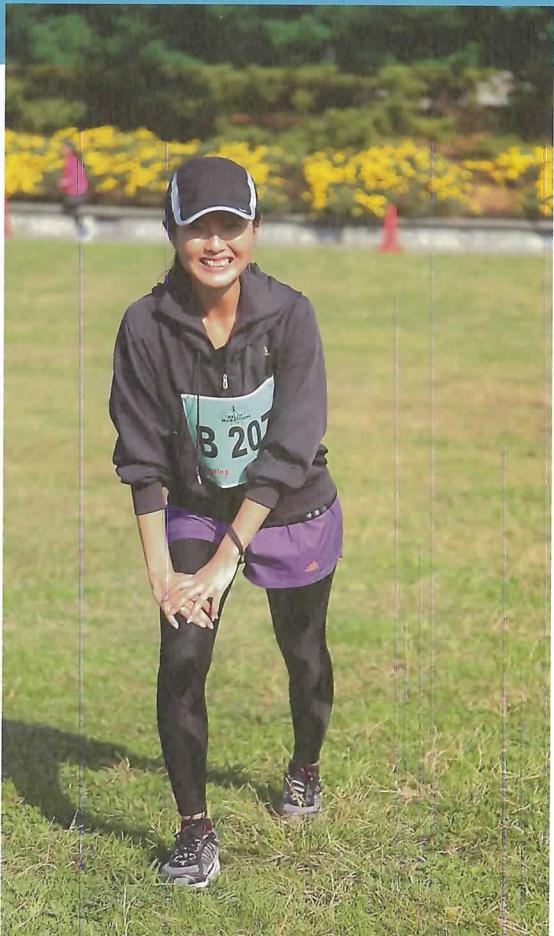
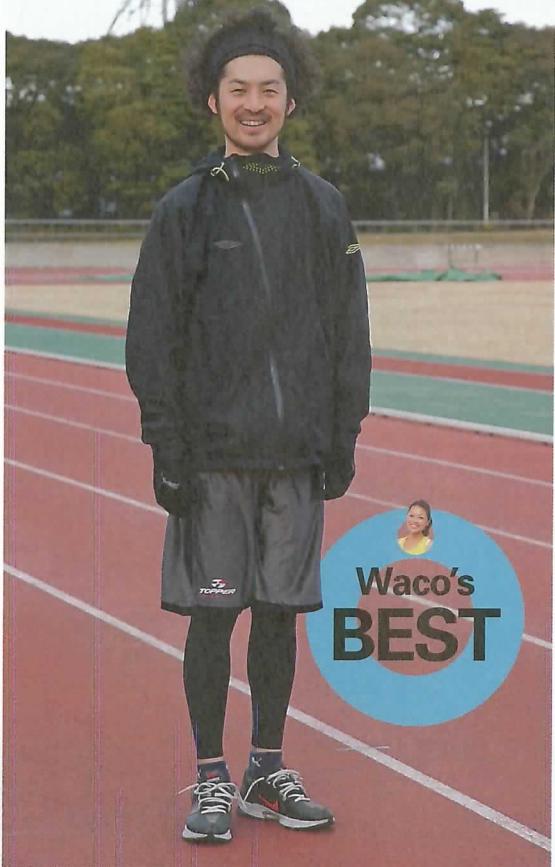
ラン歴 | 3年

ランナーに人気のアンダーウエアブランド「C3fit」の広報担当。「プロ仕様のコーディネートをサラリと着こなすあたりが、さすがですね」(ワコ)

# RUNNERS SNAP

Urban Style / Colorful Pop / Basic Sporty / Cool Style

04



73 | 72  
75 | 74

Style  
**72**

服部陽子さん

ラン歴 約1年

美人ランナー服部さんは、「基本的に、シックな色を基調に、ワンポイントだけさし色を使うコーディネートが多いです。あと、アディダスのウエアをよく着ますね」

Style  
**73**

飯村博昭さん

ラン歴 5年

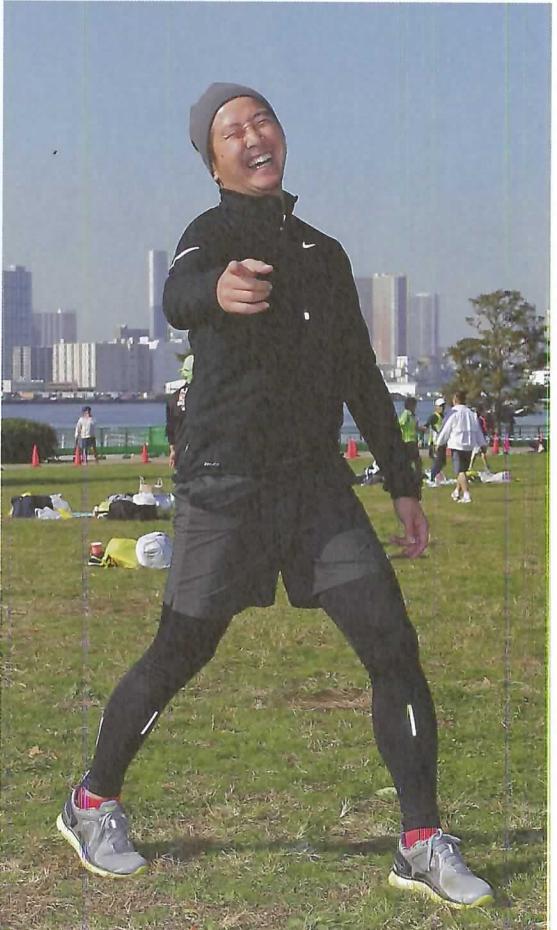
「フットサルのウエアを着まわしています」と飯村さん。「かなりこなれた感じがあり、たっぷりとしたシルエットのウエアでもカッコよく着こなしていますね」(ワコ)

Style  
**74**

木之下祐士さん

ラン歴 1年未満

「シューズのカラーをコーディネートのスパイスに活用することが多いですね」と木之下さん。この日は、ブラックを基軸にキャップとシューズをカラーフック!



Style  
**75**

姫野久乃さん(右)  
鈴木英明さん(左)

ラン歴 8年・3年

細身の体形かつ、シルエットがオシャレなウエアゆえ、ブラックを基調としたスタイリングでも重くなりすぎない。ニット帽を着用することで、カジュアルさもプラス