

自宅でできるラントレを紹介!

ランニングスタイル



Running Style

10月号

October 2012
Vol.43

ランニング・スタイルは
毎月22日
発売!!

いま話題のボトルポーチ
“YURENIKUI”
4モデルを緊急投入!



秋のハーフに備える!
暑い夏は走りたくない……
けど、ヤセたい!

夏ラントレ

Summer Run Training

掲載数

356 イベント!

「見やすい!」「掲載数が多い!」と好評の
ランニング・イベント情報
大幅大增ページ中!

原点に戻れば健脚・美脚が手に入る
**裸足感覚RUNの
ホントの魅力**

RSホノルル部2012
三者三様……部員のトラブルを大修整!

新連載!
走って遊ぼう! オラ男の「この指止まれ」



いつものメイク

ラン中に汗で崩れるのを防ぐため舞台用化粧品を使用。「ちょっと厚めで立体感がいいか?」By ワコ

保湿 「汗をかいた肌は、じつは乾燥しているのです」



1 まずはメイク落とし
ラン後の肌はキメがめくれているので、市販スプレーに化粧水入りクレレンジングを入れて吹き2〜3分放置。肌を適正な状態に戻す



2 化粧水を手の平で温める
洗顔後、化粧水を手の平の上に多めに乗せ、もう片方の手の平で包んで温めます。肌によくなじませるためです



3 内から外になじませる

顔の中心から外に向かってなじませる。頬も頬も頬も同様。肌がねっとりするほど化粧水を染み込ませ数分放置。美容液、乳液も同じように

UVケア

「日焼け止めはたっぷり3倍塗るのがミソです」



4 日焼け止め「3の法則」

指定量の3倍を用いるのがランナーメイクのキモ。顔用にはクリームタイプがおすすめ



5 手の平全面に伸ばす
3倍の日焼け止めを手の平の上で伸ばします。指4本で温めつつ、薄く広げ均一に

6 ミルクタイプなら500円玉3個分
ボディ用にはミルクタイプを。こちらもケチらず、たっぷり使いましょう



「日焼け止めを塗りさえすればOKと過信している人が多過ぎ!」これ、ランナーでもある橋本ワコさんのご意見です。日差しに負けないかわいイメイクを知りたいと思っただけのサキは驚きました。「日焼け対策にしてもメイクにしても、まずは保湿が大事。疎かにするとシワシワになっちゃいます!」ワコさんいわく、ラン中は汗をかいて潤っている気がするけれど、実際は体内から水分が失われ、紫外線が肌の湿気を奪っている。だからこそ保湿。ランナーであれば男性も、せめて化粧水は使って



7 両頬、額、鼻、計5カ所

顔全体に日焼け止めを。内から外へ。カんで塗り込むと肌を傷めます。額の奥までしっかり乗せます

キレイになあれ〜



8 保湿に意識を集中!

メイク中は肌がキレイになることを思い続ける。「顔と脳は近いのでイメージ効果はあります!」

肌を守ってほしいそうです。「肌が潤えば、メイクの仕上がりが違ってきます。サキちゃんもツヤツヤになったでしょ?」そうなんです。しっかりと保湿したサキの顔に輝きが! この透明感、ちょっとモチモチじゃない? 「ランナーは日焼け止めをケチらないこと。ひと夏越えたものは酸化が激しいので翌年は使わない。日焼け止めは在庫がある9月中旬に購入し、ハワイで開封しましょう。こちら、今年のホノルルマラソン参加予定のワコさんのアドバイスです。」

Chapter 2

サキの大改修!

日差しに負けないランナーメイクを知りたい!

大事なのは保湿と日焼け止めの塗り方!

メイクアップ
コンサルタント

橋本ワコさん

ホノルルマラソン完走経験もあるワコさんのブログではランナーメイクも公開。http://www.wacostyling.com/



9 2度塗りに入ります

焼けやすい部分のために日焼け止めを追加。少量を手の平に取り、薬指と中指で伸ばします。肌が弱い人はSPF30でもOK

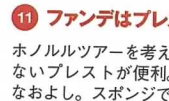


生え際までしっかりと!



10 頬骨と鼻に日焼け止め追加

狭い範囲を軽く叩くように乗せます。部分的に2度塗りして白さが増し陰影のあるメイクに!



11 ファンデはプレストがオススメ

ホノルルツアーを考えるなら飛び散らないプレストが便利。SPF入りならなおよし。スポンジで塗ります

12 左右の頬、1回ずつ内から外へ

スポンジの半分ほどの面積にファンデを取り、頬の内から外へ。左右それぞれ1回ずつで十分。これで下地終了



13 2〜3時間ごとに日焼け止めを

日焼け止めはこまめに塗るのがポイント。2〜3時間おきにスプレータイプを塗りながら走りましょう



日本未上陸!



ワコ先生推奨 / ランナーに便利なスティック日焼け止め

マラソン中でも塗りやすいスティックタイプの日焼け止め。ワコさんは去年ホノルルで見つけたそうです。日本上陸に大期待!

きゅ♡ツヤツヤ