

ランナーの疑問に答えます!

ランニング!スタイル

for tasty life

Running Style

1月号

January 2012
Vol.34

ランニングスタイルは
10月から3月まで

毎月22日
発売!!

短期連載

地球を走ろう!
Part4

2011グアム
ココロドレース

RSホノルル部2011
スペシャルインタビュー
市橋有里さん登場!

もっと長く、ラクに走れる!
タイム更新? ダイエット?

心拍計で

目的に合った心拍数=

“マイ心拍数”が見つかる!

個性あふれる教室が勢揃い

“ランニング教室”で

楽しみながらレベルアップ!

特集

走り方 / ダイエット / トラブル / アイテム / etc.....

ランナーのための お悩み解消

ベストアンサー60

2012年1月号(1年9回22日発売) 11月22日発売 第4巻第1号通巻17号



女性のおしゃれポイント

- ☑ 柄やシルエットが個性的なものをチョイス
- ☑ カラーに統一感を出す
- ☑ 顔の近くに、似合う色をもってくる



男性のおしゃれポイント

- ☑ カジュアルな街着テイストのものを
- ☑ カラフルなアイテムはアクセントで活用
- ☑ 全体的にシックな雰囲気を作る

今やランニングウェアは、洋服のように豊富なラインナップがそろっているようになりました。ワンランク上のオシャレを楽しみたいのなら、普段では手に取らないようなカラーやデザインのものを選んでみては？ 柄×柄、カラー×カラーといった個性的なコーディネートでも、素材感につながりをもたせたり、どこかがカラーフックされていてい

ば意外と違和感なく着こなせるもの。また、顔の近くに似合う色をもってくる、顔色が明るく見えるんですよ。男性は、ちょっと本格的なテイストのほうが、ランナーっぽさが出てクールに決まると思います。ベースはシックなウェアで決めつつも、カラフルな小物をアクセントにすればそれだけで、オシャレな印象に！（橋木ワコ）

Q レースやイベントでは、思いっきりオシャレをしたい。でも、上手なコーディネートがわかりません。

A シューズの色とトップスの色をカラーフックしたり、素材感につながりをもたせる。それだけでも、ぐんと印象が変わりますよ！

Q タイツを購入したいのですが、どんなタイツがいいのかわかりません。タイツには、どんなタイプがあるの？

A 機能性タイツは大きく分けて、コンプレッション、サポートタイプ、姿勢矯正の3つに分類できます！

機能性タイツは大きく分けて3つの種類に分類できます（下記参照）。この3つの種類を把握した上で、どんな目的で機能性タイツを着用するのかを明確にしておく、とスムーズにセレクトできます。

例えば「ヒザの痛みを回避したい」とか「疲労回復を早めたい」、「正しいフォームを身につけたい」など、目的と照らし合わせながらタイツの機能を見極めることが、最適タイツに出会う近道です。

そして購入する前には、必ず試着をしてサイズや着心地がしっくりくるかを確認しましょう。（矢野由美子）

最適サイズのものチョイスしよう

- ☑ たるみやシワがない
- ☑ ヒザの位置が正しいポジションにきている



3大機能を把握しよう

☑ コンプレッション

適度な着圧で筋肉を圧迫。それにより、余分な筋肉の揺れを抑制したり、血行の流れをスムーズにしてくれることから疲労軽減に役立つ



☑ サポート

テーピングのように筋肉や関節の動きをサポート。着地衝撃など脚が受けやすいダメージを軽減する。ビギナーに多い、ヒザ痛予防に◎



☑ 姿勢矯正

ラクに長く走れる、腰が高く骨盤がやや前傾したフォーム作りをサポート。骨盤を正しい位置に矯正・安定させることで脚運びがスムーズに

