

BEAUTY NOTE

楽しく、速く、美しく

ランニングビューティー

ランニングを楽しく続けるための“ランニングアドバイス&美容情報”

マラソン大会や駅伝大会など、いよいよ本格的なランニングシーズン到来です。全国各地で一般ランナーが参加できるマラソン大会が開催されたり、街中にランニングステーションが増えたり、あるいは「観光ラン」「スイーツラン」の開催など、ランニングにチャレンジしやすい機会が増えています。こうした中、今年こそフルマラソンに挑戦しよう、あるいは健康やダイエットのためにランニングを始めよう、と思っている方も多いのではないのでしょうか。

そこで今回は、現役トップランナーである資生堂ランニングクラブ キャプテンの竹中理沙が、ランニングをより身近に楽しんでもいただくためのアドバイスを、そして、自身もトレイルランニングにチャレンジしている資生堂ビューティースペシャリストの近藤尚子が、ランナーにおすすめの“スキンケアとボディケア”について、ご紹介します。

すでにランニングにはまっている方、あるいはこれからランニングを始めたいと思っている方、必見です。



資生堂ランニングクラブ キャプテン 竹中 理沙(たけなか りさ)

1990 年生まれ。滋賀県出身。2012 年資生堂入社。大学時代より 5000mを中心に日本トップレベルの力を示す。2015 年 3 月、初マラソンとなる「名古屋ウィメンズマラソン」で 4 位入賞(日本人 3 位)、新人賞獲得。2016 年 1 月、「大阪国際女子マラソン」で 3 位入賞。マラソンで世界と戦える選手を目指す日本陸上界トップランナーの一人。

ランニングを健康的に、楽しく続けるために

①ランニング前後のストレッチ。ポイントは「股関節」

ランニングを楽しく続けるためには、とにかく怪我をしないこと。そのためにはランニング前後のストレッチが大切、ということは広く知られていますが、誤った知識による自己流ストレッチがトラブルにつながることもあるので、正しい方法を覚えて、習慣にするようにしましょう。

ポイントは「股関節」のケアです。股関節周りが固まるとお尻から膝にかけての筋が引っ張られ、炎症が起こって故障に繋がることも。また、スムーズな足の動きができないと、足裏の接地時間も長くなり、足裏やふくらはぎなどにダメージが残ってしまいます。ランニングの前後には股関節周りを中心にストレッチし、怪我の予防対策を行いましょう。

ランニング前

ランニングの前はできるだけ筋肉を温めるために、テンポよく弾む動きを取り入れたウォーミングアップを行い、固まった股関節をほぐしていきます。

【股関節をほぐすストレッチ】

壁に右手を添え、左手を胸の高さで床と平行に伸ばし、その腕まで右足を勢いよく振り上げます。リズムをつけて足の振り下ろしを 10 回繰り返したら、手足の左右を入れ替えて同様に行いましょう。振り子のように勢いをつければスッと脚が上がります。上半身はブレないように左右の腰骨を平行に保ちながら、脚の根元から思い切り振り上げるのがポイントです。



【肩回し・腕回しのストレッチ】

前方と後方に 10 回転ずつ、肩甲骨から肩・腕を回します。肩甲骨をほぐすだけでも筋肉が温まるので、ウォーミングアップには最適です。

ランニング後

ランニング後のストレッチは、疲れが溜まりがちな太ももやふくらはぎをしっかりと伸ばし、クールダウンする目的で行います。

【お尻～股関節、太ももをほぐすストレッチ】

座って片足を前に出し、膝が外側に向くように折り曲げ、もう片足は後ろに伸ばして前屈します。この体勢のまま、15～20 秒ほど時間をかけてじっくり加重し、太ももやふくらはぎ、お尻などの筋肉を心地よく伸ばします。少しずつ位置をずらしながら、気持ち良い場所を探しましょう。



【足裏をほぐすストレッチ】

ゴルフボールやアーチ型の竹を踏むのがおすすめです。これらのアイテムがない場合は、歩道などの小さな段差を使って土踏まずなどをほぐすだけでも効果があります。

家でのストレッチ

ランニングをした日だけでなく、体のバランスを整えるためにも、ストレッチは毎日の習慣にしたいもの。とくに、入浴後は血行が促進されて体が柔らかくなっているので、ストレッチには最適です。最も筋肉が固まりやすいのは、ランニングが終わって日常生活に戻り体の動きを止めてしまう頃。走った直後にクールダウンのストレッチをした上で、入浴後にもう一度体のケアをすると、より効果的に体を整えることができます。今回は 3 つのポーズをご紹介します。

【4 の字ポーズ】

床に寝転がり、左膝を曲げ、右くるぶしを左膝に引っ掛けて、「4 の字」を作ります。片腕を脚の間から通した後、その膝を両手で抱えて胸に引き寄せます。太もも、お尻、お尻～ハムストリングス(*)がじんわりと伸びていきます。左右の足を入れ替えて、15 秒ずつ位を目安に行いましょう。(写真①)

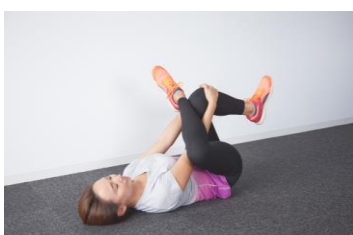
* ハムストリングス: 太ももの裏の筋肉

【お尻周りをほぐすポーズ】

仰向けに寝転がり、片足を真すぐ天井に向かって持ち上げたところからそのまま横に倒します。背中が浮かないようにして両腕は左右に広げます。呼吸を続けながらリラックスしてこのポーズをとることで、お尻周りと背中の筋肉が気持ちよく伸びます。(写真②)

【体の裏側を伸ばすポーズ】

床に寝転がり、両脚を天井に持ち上げたら、そのまま頭の後ろに足を下ろします。体が硬い人でも足の重さで体が引っ張られ、太ももや背中の裏側がじんわりとストレッチされます。(写真③)



(写真①) 4 の字ポーズ



(写真②) お尻の周りをほぐす
ポーズ



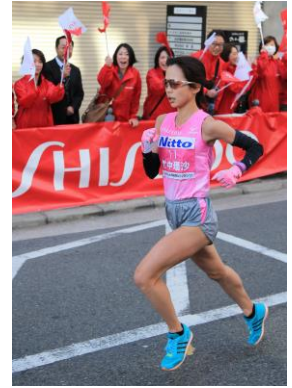
(写真③) 体の裏側を伸ばす
ポーズ

②正しい基本のランニングフォーム

ランニングで大切なのは、走る距離よりも“走るときのフォーム”です。走るペースはゆっくりでも構わないので、正しいフォームで走ることを心がけましょう。体のラインが横にブレないように、まっすぐ正面を見つめ、少し胸を張るようなイメージで走るのが正しいフォームです。

大事なのは足を上げるのではなく、地面を押し返すつもりで足を運ぶこと。お尻～ハムストリングスを意識して使うようにすると、疲れが出にくくなります。

慣れてしまった自分のフォームを変えるのはなかなか難しいもの。無理やり変えようとする、逆に体が固くなってしまいうこともあるので、まずは走りながら頭の片隅に「正しいフォームのイメージ」を持って走るとよいでしょう。今の自分の走りイメージが少しずつマッチし、正しいフォームに変わってくるので、イメージを大事にしながら走ることを心がけてみてください。



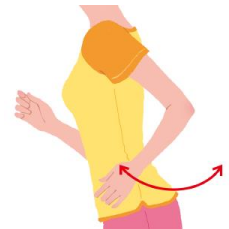
【正しい基本のランニングフォーム】



- ①目線は正面に
- ②胸(横隔膜)を広げるように
- ③お尻からハムストリングスを意識
- ④地面を押し返すように足を動かす

【大事なのは「腕の振り」】

ランニングというと、どうしても足の動きに注目しがちですが、実は「腕の振り」も基本のフォームではとても重要です。しっかり腕を振ることで、体の安定やバランスを保ち、リズムやテンポをつくることができます。また、背中や腰(骨盤)の可動性を上げるメリットもあります。できるだけ力を節約して効率よく走るためには、腕と背中、骨盤との連動が重要で、肘を直角にして振り子のようにしっかり振ることを心がけてください。腕のリズムが足運びのテンポを決めるので、体調に合わせて腕を動かしてみましょう。



③走る体をつくるための簡単筋トレ

基礎的な“走るための筋肉”がついていない状態のまま、やみくもにスピードを上げて走り続けると、疲れるだけでなく、怪我をしたり、体にダメージを残してしまいます。必要な部位に必要な筋力をつけて、走る体を作っていくことが理想のランニングへの第一歩です。

ランニングにはお尻～ハムストリングスを鍛えると効果的です。地面を足の裏全体でグッと押すようなイメージで走ると、自然と鍛えられます。走りながらこの筋肉が使えるようになると、理想的なランニングに近づきます。

今回は初心者にもおすすめの簡単な筋トレ方法をご紹介します。

【タオルを使った簡単筋トレ】



- ①2人1組になって、1人が腰にタオルを巻き、もう1人にタオルを後ろから引っ張ってもらいます。
- ②タオルに引っ張られた状態のまま、足の裏全体で地面をグッとグッと押しながら前に進みます。

【毎日の通勤、通学時にもできる筋トレ】

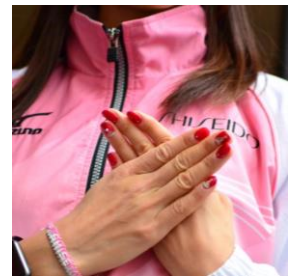
改まってトレーニングする時間がない方には、毎日の通勤、通学時にもできる階段を使った手軽な方法をご紹介します。普段階段を昇る際に、姿勢をよくして一段一段、足の裏全体で地面を押しながら体を持ち上げるように昇ってみてください。体を持ち上げて昇ることを意識しながら昇ると、お尻～ハムストリングスにかけての筋肉が鍛えられ、効率的なトレーニングになります。

④もう、三日坊主にならない！ランニングを楽しく続ける“コツ”

走り始めのうちによくあるのが、膝や脚を痛めること。走るための筋肉が備わっていないうちのオーバーランは、かえって体を痛める原因に。足や膝に痛みを覚えたら、すぐに休憩しましょう。とくに初心者は無理に走ろうとせず、ウォーキングから始めるなど、体を慣らすことから始めるとよいでしょう。

ランニングを楽しく続けるためには、時には気分を盛り上げる“こだわり”も必要です。ウェアとネールの色を合わせてみたり、髪をまとめるヘアアクセサリーに凝ってみたりと、オシャレも楽しんでください。

私の場合、練習がきつい時は気分が上がるような自分の好きな音楽を聞きながらトレーニングをしています。最近では、友人やパートナーとウェアを揃えて一緒に走っている方も多く見かけます。一人では気が進まなくても、誰かと一緒だとランニングを通じたコミュニケーションもはかれ、無理なく続けられるかもしれません。大切なのは自分の身体と対話をしながら、無理なく楽しみながら練習を積み重ねること。自分へのご褒美を考えながらトレーニングをすることも、モチベーション維持に繋がります。



ランナーにおすすめの“スキンケア&ボディーケア”

資生堂ビューティースペシャリスト 近藤 尚子(こんどう しょうこ)

全国約 10,000 名の美容分野社員の中から選抜され、3 年間の高度な専門教育プログラム「エコール資生堂ビューティアカデミー」のカリキュラムを修了した美容のスペシャリスト。現在は日本やアジアを中心に、教育や店頭活動に携わり、セミナー講師やイベントなど多岐にわたって活躍中。

休みの日にはマイナスイオンを全身に浴びながら、山の中を駆け抜けるトレイルランニングで心身ともにリフレッシュ。「ランニングは運動不足の解消につながるなど、健康面での効果はもちろんですが、走ることで血液循環が良くなり顔の血色も良くなるなど、美容面でもプラスになることが多いのでおすすめです。」



ランニング前・ランニング中

①秋冬でも必要な紫外線対策

夏ほど紫外線は強くないものの、秋冬でも日中に屋外を走るランニングでは、紫外線対策が必要です。とくに秋冬は太陽の位置が低くなるため、日差しが真横から直撃し、顔全体に紫外線が意外とあたりやすくなります。キャップや日やけ止めで紫外線対策をしっかりとってから走りましょう。

日やけ止めは、顔の中でとくに日やけしやすい頬や鼻、額を中心にのばします。寒い季節でも長時間走れば汗をかくので、汗に強い日やけ止めを選ぶとよいでしょう。

ランニングの途中で日やけ止めを塗り直す場合は、最初にスプレータイプの化粧水を顔に吹きつけ、ティッシュで余分な水分を押さえた後に日やけ止めを塗ります。こうすることで、肌の上に残った汗や汚れを軽く取り除くことができ、日やけ止めをムラなく塗り直すことができるのでおすすめです。

②保湿ケアが紫外線対策に

気温、湿度が下がり、一般的に秋冬はランニングに適した季節ですが、長時間屋外を走ると肌の乾燥も気になります。肌が乾燥すると紫外線のダメージも受けやすくなるので、ランニングをする前日はシート状のマスクを使って肌にたっぷりのうるおいを与えるなど、普段より保湿ケアを念入りに行いましょう。

ランニング後

③走った後の保湿ケア

空気が乾燥しているこの季節、屋外を走った後の肌は想像以上にうるおいが失われ、しかもデリケートになっています。ランニング後の洗顔では、顔をタオルでこすらず、やさしく包み込むようにして水分をぬぐいましょう。そして、洗顔後はすぐにお手入れ開始。お手入れ開始までに時間がかかると、暖房のきいた室内では肌の水分がどんどん蒸散してしまうので、洗顔後にすぐに使えるように化粧品を手元に用意しておくことも重要です。

お手入れのポイントは、肌に水分、油分をたっぷり補い、丁寧な保湿ケアをすること。化粧水をコットンにたっぷり含ませて肌に貼るコットンマスクやシート状のマスクをお手入れに組み入れてもよいでしょう。肌のうるおいキープと回復には、乳液のコットンマスクもおすすめです。

その他、普段のお手入れに保湿効果の高い美容液やクリームを追加したり、時間をかけてゆっくりマッサージをするのも効果的です。



④秋冬も続けたい美白ケア

日差しが強い春夏はしっかり美白のお手入れをしても、秋冬になると肌の乾燥の方が気になるので保湿ケアにシフトし、美白ケアをやめてしまう方も多くようです。資生堂の研究では、シミ部位にはシミ悪化因子が多く存在し、しかもそのシミ悪化因子は肌の「乾燥刺激」によって肌内部で増える、ということがわかっています。つまり、肌が乾燥するとシミ悪化因子が多く発生し、シミを悪化させてしまうのです。ランニング後、肌の乾燥が気になるこの季節も美白ケアを継続し、保湿ケアとセットで行うことで、透明感とうるおいに満ちた美肌を手に入れましょう。

秋冬美白の必要性や美白のお手入れ方法などを紹介している専門サイト「秋冬美白応援団」も是非、ご覧ください。
(<http://www.beauty-co.jp/feature/bihaku/>)

⑤セルフボディーマッサージで疲労回復。美肌効果も

ランニング後のセルフマッサージは、疲れがとれリラックスできるので、ぜひ取り入れたい習慣です。筋肉疲労の緩和だけでなく、代謝がよくなって老廃物がすっきり流れる上、肌温度が下がりにくくなるので、美肌にも効果的です。走った直後は心臓から血液がしっかりと送り出されるようになるものの、血行が良くなりすぎて血液が心臓に戻っていきにくくなります。むくんだり、だるくなったりすることもあるので、なるべく早めにケアしましょう。

家でケアする時はボディー用のクリームや乳液を使って、肌のすべりをよくするとよいでしょう。ポイントは力を入れすぎないこと。走った後は筋肉に疲労物質がたまって疲れている状態なので、そこに力を加えると余計に痛みが増してしまうので注意が必要です。

ボディー用クリームや乳液は、自分が好きな香りやテクスチャーのものを選ぶと、心身ともにリラックスでき、お手入れが楽しくなるのでおすすめです。

【むくんだ脚に。ふくらはぎのマッサージ】

ふくらはぎがパンパンにむくんでしまうのは、疲労物質がたまっている証拠です。足裏からアキレス腱にかけてつながっている足底筋（そくていきん）に沿ってマッサージします。つま先を上げるためのすね側の筋肉、前脛骨筋（ぜんけいこつきん）にも疲労物質がたまっています。すねのやや外側を筋肉に沿って、足首から膝に向かってなでるようにマッサージしましょう。

- ①足の裏の土踏まず部分へ両手の人さし指から小指までをあて、かかとへ向かって揉みほぐします。
- ②次に、アキレス腱部分から膝の裏まで、ふくらはぎに沿ってやさしくなで上げるようにマッサージします。このとき自分の体重を利用し、少し後方に体を倒すと自然と脚が持ち上がり、スムーズな動きになります。



【肘・膝がすべすべになるマッサージ】

ランニングで疲れた膝まわりの筋肉をほぐすとともに、乾燥により気になるカサつきや、くすみのお手入れも行います。

- ①膝を曲げた状態で座り、両手の親指で膝を挟むようにあて、そのまま左右に開くように滑らせます。同様に上下にも行います。
- ②そのまま両手のひらで膝を包み込み、くるくると円を描くようにやさしくなでます。肘も同様に曲げた状態で、くるくるとマッサージします。



【全身の代謝を整えるマッサージ】

血液循環が良くなり、肌のくすみも取れて、顔色も透明感を取り戻します。皮膚の一番近くにはリンパ液が流れているので、とくにやさしく流してあげるとよいでしょう。

- ①脚の内側のラインを、足先から膝の内側を通して脚の付け根まで、流すようになで上げます。
- ②腕を斜め上に伸ばし、腕の内側を指の先から脇の下まで流すようにマッサージします。



関連情報

資生堂では女性ランナーに役立つランニング情報、美容情報を定期的に発信しています。さらに詳しい情報をお知りになりたい方は、下記のサイト「RUN, RUN, BEAUTY」をご参照ください。

■資生堂 RUN, RUN, BEAUTY

<http://running.shiseidogroup.jp/>

また、資生堂ランニングクラブのメンバー情報、レース結果などは下記をご参照ください。

■資生堂ランニングクラブ

<http://run.shiseidogroup.jp/>



資生堂ランニングクラブ

ご参考

ランナーにおすすめの化粧品

※価格の記載のない商品はノープリントプライスです。表示価格は希望小売価格です。

UV ケア			
【日やけ止め用乳液】 アネッサ エッセンス UV アクアブースター SPF50+・PA++++ 60ml 	【日やけ止め用乳液】 アネッサ フェースサンスクリーン BB SPF50+・PA++++ 各 30g 2 色(ライト・ナチュラル) 	【日やけ止め用美容液】 ベネフィーク ディープブロックエッセンス (UV&IR) SPF50・PA++++ 50ml 	【日やけ止めリップクリーム】 アネッサ リッププロテクターUV SPF21・PA++ 4g (医薬部外品) 
汗や水に触れると紫外線をブロックする膜が強くなる日やけ止め	紫外線をカットし、ひと塗りで肌悩みをカバー。美しいつや肌に仕上げる美肌 BB クリーム	紫外線や赤外線を含む太陽光ダメージをケアする日やけ止め用美容液	強力な紫外線、乾燥から唇を守る薬用リップクリーム
保湿ケア			
【美容液】 ベネフィーク ハイドロジーニマス 50mL 	【美容液】 資生堂 アルティミューン パワーライジングコンセントレート 50ml 12,000 円(税抜) 	【クリーム】 エリクシール シュペリエル リフトナイトクリーム W 40g 	【パック】 エリクシール シュペリエル スリーピングジェルパック W 105g 
肌のうるおい層を整え生命感のあるうるおいに満ちた肌に導く高保湿美容液	紫外線や乾燥などの外的悪影響を跳ね返し、肌に均一に広がって素早くなじんでシルクのようななめらかな肌触るを実現する美容液	夜の肌をうるおいバリアで守り、ふっくらと弾み返すようなハリ肌へ導くクリーム	なめらかで吸い付くようなハリのある肌に導く、塗って寝るだけのエイジングケアパック
美白ケア		化粧直し	
【薬用美白美容液】 HAKU メラノフォーカス 3D (医薬部外品) 45g 	【薬用美白マスク】 HAKU メラノシールドマスク (医薬部外品) 30mL × 1 袋 	【化粧水】 アベンヌ ウォーター 150g 	
シミが得意な肌を整え、美白有効成分を肌の奥まで届けて明るく澄んだ肌に整える薬用美白美容液	密着シートで肌の奥まで有効成分を届け、メラニンの過剰生成を効果的に抑止する速攻美白ケアマスク	アベンヌ温泉水 100%。肌をやさしくするおすすプレータイプの化粧水	
ボディーケア			
【ボディークリーム】 ベネフィーク ボディークリーム(フォルミング) 180g 	【デオドラント】 エージーデオ24 フットスプレー h 142g (医薬部外品) オープン価格 	【デオドラント】 エージーデオ24 クリアシャワーシート Na (無香料) 10 枚入 オープン価格 	
はり、弾力の低下により凹凸を感じるボディーの肌をマッサージによる血行促進で、すっきりとした印象へ導くボディークリーム	足のニオイ菌を絶つ。速攻さらさらで、足の汗ムレを防ぐ足専用のデオドラントスプレー	シャワーの爽快感で汗のニオイもすっきり。ニオイ菌まで拭き消すデオドラントシート	