『週間文春』 2月25日号

週一回以上走るランナーは三百五十二万人

○八年の調査によると、ここ数年のランニングブームを反映して、週に一回以上走っている人の数は三百五十二万人。今月二十八日に開催される東京マラソンではフルマラソンの部・三万二千人の定員に二十七万人を超える応募があったという。そこで、今回は市民ランナーが快適に走るための「マラソン便利グッズ」をランキングする。

第一位は吸収した汗を素早く拡散、蒸発させ肌面をドライに保つ「ランニングサンキャップ」（アシックス）。

「太陽光を受ける部分に、金属粒子を生地に付着させた素材を使用しているので、高い遮蔽効果が得られます。日差しの強い昼間のランニングや長距離のウルトラマラソンなどにおすすめです」（ランニング専門店・走り屋）

「スパッタリング加工により、繊維本来の通湿性と通気性を変えることなく、太陽から頭部を守ります。後頭部には取り外し可能な日よけのスパッタリング加工のネックカバーも付いています。首筋への直射日光もガードできます」（ランニングとウォーキング用品の専門店・R&Walk）

第二位はたすき掛けタイプのポーチ「タスキバッグ」（アシックス）。

「荷物が少ないとき、ウエストバッグはきつめにベルトを締めないと安定が悪くなりますが、この商品は肩掛け式なのでランニングフォームに影響を与えずに走れます。また、前ポケットには携帯電話も収納できます」（走り屋）

「ウエストポーチと比べ、汗をかきやすい部分であるふくらはぎ周りがフリーになるので、爽快に走ることができます」（R&Walk）

第三位はランニングに欠かせないウォッチの「i60e」（SUUNTO）。

「ハートレイトモニター（心拍計）ベルト付きでトレーニングに欠かせない一品。オプションの速度センサーを併用すれば、リアルタイムで速度と走行距離がわかります。高度計もついているのでトレイルランニングや登山にも重宝。データのパソコン取り込みも簡単で分析ソフトが使いやすく、スーツにもカジュアルにも合うデザインをしています」（A＝＝Absolut「ジョギング・マラソン」ガイド）

第四位は指先に指を入れやすい五本指靴下の「RXLソックス5本指」（武田レッグウェアー）。

「足の形に合わせて立体的に作ってあり、靴の中ですれにくくシワにならない。指先も立体になっているので締め付けずにピッタリとフィット。今までの五本指ソックスにくらべ、指先に穴が開きにくくなっています」（R&Walk）

第五位は筋肉や靴擦れを効率よくサポートする「ラインサポーターひざ用（アスリート用）」（D&M）。

「縛って柔らかく、ムレにくいのにひざ周りをしっかりサポートしてくれる。特に、ひざの外側を安定させている腸脛靭帯を痛めやすい人におすすめです」（走り屋）

第六位は「ランニングウエストポーチ」（アシックス）。

「カギ、小銭、オーディオプレーヤーなどを入れるのに便利。さらに、三十キロ以上走るときは飲み物、レース中に写真を撮るときはカメラを入れたりと重宝します」（谷中さん）

第七位は自分のお気に入りの音楽を聴きながらジョギングができる「Nike+iPod Sport Kit」（Nike Apple）。

「ランニングとオーディオのソリューションアイテムがいろいろと出てきたが、やはり先行したナイキプラスのシステムは本の魅力が揃っていない。音声で走行距離を教えてくれたり励ましてくれる機能は秀逸。さらに、一番の魅力は世界中のランナーたちと交流できたり、レースやトレーニング中でもコミュニケートできるソフト。のんびりと一人で走るときにはいいお伴になります」（谷中さん）

第八位はコインポケット付き「ランニングボトルポーチ」（アシックス）。

「口の広い三百五十ミリリットルサイズのオリジナルボトル付き。スポーツドリンクを詰め替えて携帯できる。補給時にセットするのでは揺れが少なく左右どちらからでも出し入れ可能。ワンサイズ大きい五百ミリリットルサイズには水を入れることもできるので、長い距離をゆっくり走るときにあると便利」（R&Walk）

第九位は水なしで飲めるサプリメント「アミノバリュー サプリメントスタイル」（大塚製薬）。

「筋肉のエネルギー源になる必須アミノ酸（BCAA）を配合した顆粒タイプのサプリ。かさばらないので携行性がよく、レース途中や終了後すぐに服用できる」（谷中さん）

第十位は疲の通り。

「便利グッズのおかげでタイムも上がるかも？」

1位 ランニングサンキャップ アシックス
スパッタリング加工により、繊維本来の通湿性と通気性を保ちつつ、高い遮蔽効果が得られるキャップ。ネックカバーが付属しており、首筋への直射日光もガード。3675円。

2位 タスキバッグ アシックス
たすき掛けタイプのランニングポーチ。ショルダー前面に携帯電話などを入れる小物収納ポケット付き。また、衝撃軽減シートや再帰反射材も取り付けられている。4095円。

3位 t6c SUUNTO
ANTコンフォートベルトを使って心拍数を測定、様々なデータを記録、蓄積する機能を搭載しているので、トレーニ

4位 RXLソックス5本指 武田レッグウェアー
それぞれの指の太さに合わせて立体的に編まれている5本指のソックス。配色無設計で作られているので疲れにくく、ランニング時の足にもピッタリとフィットする。1575円。

5位 ラインサポーターひざ用（アスリート用） D&M
筋肉の圧迫力が約一なやギーター と違い、強弱の度がある特殊編製法を採用していて、筋肉や靭帯を効率よくサポート。既往中に多い内反、外反強制の予防に効果的。1890円。

6位 ランニングウエストポーチ アシックス
フラットタイプのウエストポーチ。開閉操作がしやすいファスナースライダーでコインポケットを付いている。アジャストゴムでフィット性も高い。（M）2730円、（S）2100円。

7位 Nike+iPod Sport Kit Nike Apple
フットウェアとiPod nanoを接続することによって、時間、距離、ペースなどの情報がわかる。また、ヘッドフォンで音声を聞くことも可能。3400円（センサー＆レシーバー）。

8位 ランニングボトルポーチ アシックス
500mlのオリジナルボトル付き（Sサイズは350ml）。ボトルは左右どちらからでも出し入れでき、ウエストベルトには脱着しやすいバックルを採用。3990円、（S）3675円。

9位 アミノバリュー サプリメントスタイル 大塚製薬
筋肉のエネルギー源になる必須アミノ酸、BCAAを1袋に2000mg含有。水なしでも飲める顆粒タイプで、スッキリと飲みやすいグレープフルーツ風味。1300円（4.5g×10袋入）。

10位 光るタスキ＆光るバンド 東京動員工業
「超高輝度反射材リフレクタイトを使用。入射光の70%を反射するので、夜間でも100m手前から反射が確認できます」（走り屋）。タスキ1890円、バンド840円。

調査方法　ランニング用品に詳しい選者にマラソン便利グッズを選出してもらい、編集部で集計した。選者はR&Walk（ランニングとウォーキング用品の専門店）、走り屋（ランニング専門店）、谷中博史さん（All About「ジョギング・マラソン」ガイド）　※五十音順

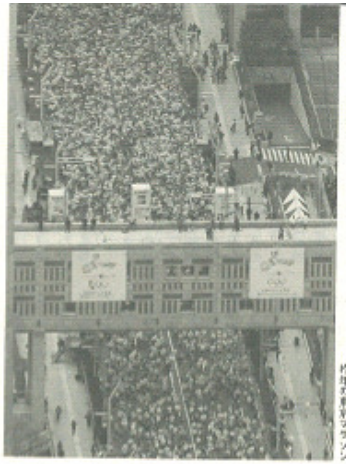
伝承の風味 二百二十余年
石野の白味噌
製造の味 水なし 京桜
本造り味噌 蔵元 石野
株式会社 石野味噌
URL http://www.ishinomiso.co.jp

マラソン便利グッズ

東京マラソン直前

もうすぐ東京マラソンがやって来る。今年初挑戦の人、去年のリベンジにと練習を積み重ねてきた人、それぞれが楽しんで走る大イベントだ。そんなランナーを助ける便利グッズを紹介する。

構成　大宇町　イラストレーション　渡辺敏早


昨年の東京マラソン

めざせ！　完走