

[特集]

トーキョーRUNスタイル

featuring RIP SLYME



Metro MIN. 9

[メトロミニッツ]

8.29
2010SEP
No.094

確かに、カラダとシューズさえあればどうにか走れないことはないだろうけれど、走る効果をアップさせたいとか、走る間に楽しみが欲しい、走りをもっと軽くしたい、走った後の体に負担をかけたくないなどの願いは数々あるわけで。では、むしろローテクなアタマは捨て、科学の力を備えたもので、そんな願いをピシッとサポートしてくれるアイテムを選び、試してみませんか？



科学の力をもち、
“ラン”を支えるパートナーたち

Text 井ノ口理代、矢口純葉(ともにノオト)

07 注目すべきは“骨盤”
ランニングフォーム改善グッズ

正しいランニングフォームを身につけるのは、ズバリ「骨盤の動き」がポイント。というのも、骨盤を使って走ると脚が自然と前に出るため、余分な力を使わずに走り続けることができるのです。骨盤を動かすコツは、肩甲骨を意識すること。肩甲骨を動かせば、その動きと連動する形で骨盤も動いてくれるのです。そこでトレーニングに取り入れたいのが、腕の反射によって骨盤のねじれ動作を引き出す「腕振りマスター」。使い方は、肘の角度を90度になるよう装着して前後に振るだけ。あくまでも腕の振り方を覚えるためのものなので、走行時には外してくださいね。一方「e3グリップ」は、グリップの形状に指を合わせて握ることで左右のバランスを改善できるアイテム。軽く握って走るだけで骨盤や体幹の位置を安定させ、左右均等に整えます。コストパフォーマンスも◎で手軽なフォーム改善グッズ。“骨盤力(！)”アップを目指して試してみませんか？



06 “裸足のチカラ”を引き出す
5本指のトレーニングアイテム

人間の足が本来の能力を発揮しやすいのは“裸足”の時。足の指先から脚全体の筋肉にまで刺激が伝わり、体の敏捷性を高めてくれるのです。超立体かつした「R×L SOCKS」シリーズの「TRR-15G」と5本指シューズ「Five Fingers」は、使用時も裸足の状態に近づけてくれるアイテム。「TRR-15G」は、指先から足首までの形を忠実に再現した3次元のくつしたです。指やかかとにびったりフィットするので、運動してもズレたり蒸れることはありません。一方、「Five Fingers」は、足の指すべてを使う感覚で走れるシューズ。指の1本1本が自由になる履き心地は、まるで“第二の皮膚”をまとったかのよう。機能性を高めるため、アッパーの素材には強く薄いナイロンを、ソールには防御機能に優れたオリジナルのラバーを使用しています。通常のソックスやシューズでは絶対に味わえない裸足感覚のランニング、始めてみませんか？



10 体脂肪を上手に活用して、
ランニングを快適に

運動で体脂肪が燃えるということは、ダイエットだけでなく、実は“運動を続ける力”にも期待できるんです。というのも、体脂肪はカラダに蓄えられた大きなエネルギー源だから。「ヴァーム」は、小さなカラダで1日に約100kmもの距離を移動するスズメバチの脂肪の代謝方法に注目。スズメバチから学んだ17種類のアミノ酸V.A.A.M.を配合した「ヴァーム」は、ランニングのスタート前に飲んでおきたいオアシスの1本です。



09 “リズム”があれば
走りが変わる
ジョギング用の音楽サイト

“ジョギング用音楽”のダウンロードサイト「EXE RMUSIC(エクサミュージック)」が提案するのは、「音楽のリズムによって正しい走り方が身につく、より効率よく走ることが可能になる」ということ。つまり、音楽のリズムにのせて一定のペースを保てると、走りやすくなるというわけです。楽曲は、“サザン”からクラシックまで、1万種類以上。監修は、数々のオリンピック選手を育成した有名ランニングコーチ、金哲彦さんです。



08 今日の記録を残す、
実力派iPhoneアプリ

ランニングを記録して管理するiPhoneアプリ「ジョグボーイ」。からだソムリエ協会監修のもと、高い機能が発揮してくれます。時間、距離、消費カロリー、ペースなどは、GPS機能のデータから計測。また、走る前後には地図機能でルートを確認できる他、トレーニング後にはその日の感想を記録することも可能です。また、データ管理は、twitterで運動するWEBサイト「Jog Note」上にて、トレーニング結果を集計したグラフがとて優れモノです。



05 ほてった体をキリッと冷やす
驚異の冷却技術から
生まれたタオル

見たところ普通のタオル。しかし、水に濡らして、絞って、パッと広げると……みるみる冷たくなっていきます！ これは、生地に刺激を与えることで、吸収された水分が振動して蒸発冷却する仕組みを利用したもの。生地素材はポリエステルとナイロンのみ。化学物質は一切使用しておらず、洗濯しても効果は薄れません。スポーツ時はもちろん、熱射病予防やスポーツ観戦などの暑さしのぎにも活躍しそうな1枚です。



04 疲れた足には
“回復サポートシューズ”
クロックスの人気商品です

あの人気シューズメーカー「クロックス」が手がけるシリーズ「prepair(プリペアー)」は一見カッコいいシューズですが、そのデザイン中に、ひそかに“人間工学”を秘めています。履いていけば筋骨格の疲労や関節への圧力が軽減されて、運動後の疲労回復をサポート！ フットベットの、ナノシルバーをしみこませた、独自の樹脂素材「クロスライト」を採用しています。



03 高濃度BCAAが
コンディションを整え、運動を
続けていくあなたをサポート

5年連続で東京マラソンのオフィシャルドリンクに選ばれている「アミノバリュー」。運動時のエネルギー源として大切なBCAA(必須アミノ酸)を高濃度で含有しているのが特徴。BCAAは、運動30分前から2000mg以上(「アミノバリュー4000」なら1/2本以上)摂取しておくことで、運動時のパフォーマンスや翌日のコンディションをサポートしてくれる。「アミノバリュー4000」には電解質も含まれているので、運動中の水分補給にもGOOD！



01 アディダスの最新技術による
リアルタイムに個別指導!のマイコーチ

デジタルパーソナルトレーニングツール、アディダス「miCoach(マイコーチ)」は、ランニング中に、音声でリアルタイムなコーチングを受けられるという、業界初のシステムです。使い方は、すごく簡単。ストライドセンサーをシューズに、ハートレートモニターを胸部に、そしてデータを受信するペーサーを着けて、いざ走るだけ！ ペーサーによって測定された心拍数や走行距離に基づいて、スピードアップやダウンなどのアドバイスしてくれます。また、最初にトレーニングメニューを教えてくれるところから、走行中の測定データの保管・分析までをサポートしてくれるのは、専用サイトの「micoach.com」。このWEBサイト上に用意されているトレーニングメニューは実に3,000種類以上もあり、初心者から上級者までのニーズにも幅広く対応。気軽に“ダイエット”だった目的が、やがて“マラソン完走”になるまで、末長く使えます。



02 “ムダのないトレーニング”が叶う
ポラールのスポーツ用心拍計

例えば、息が切れるほど激しいランニングや長時間なら歩くだけのウォーキング。実は、負荷が重すぎたり、軽すぎたりする運動は効率的とはいえません。そこで、運動の負荷に比例する“心拍数”に着目したのが「心拍トレーニング」。これは、年齢から算出された最大心拍数をもとに、最適なトレーニングの量やペースを決めていくもので、脂肪燃焼や心肺機能の向上に効果的です。ポラール社の心拍計「FT40」と「RS300X」は、心拍トレーニング初心者にもわかりやすいガイド機能付き。ダイエットや体力づくりなどの目的に合わせて最適な心拍数を教えてくれるので、それを目安にペースを早めたりゆるめたりしましょう。さらに「RS300X」はランニング時のスピードや距離、ラップ数などを表示するのでよりランナー仕様。心拍数は個人差があるので、自分に合った心拍数を知ることが無理無駄のないトレーニングを可能にします。

