

男性もしっかり対策! 真夏のUVケア最前線

カンカンに照りつける太陽のもとでのライドの機会が多いこの季節。
肌身で感じる暑さだけでなく、
目に見えない紫外線もサイクリストにとっては強敵!
日焼けだけでなく、疲労感にも影響する紫外線から身を守り
快適に自転車を楽しむために、ウエア、日焼け止め、
アイウェアなどのアイテムでUVケアに取り組もう!

TEXT: 高木陽奈子 (本文) PHOTO: 猪俣健一 / 大星直輝

スポーツをする男性の
UVケアの意識を高めたい
女性なら身近な話題であるUV
ケア。スポーツをする男性で、
UVケアを意識している人はどれ
くらいいるのだろうか。肌が黒く
なっても気にならないという人が多
く、それ以上のことは意識してい
ないかもしれない。

スポーツビューティ協会を立ち
上げ、スポーツを楽しむ女性を応
援する橋本ワコさんに、今回はあ
えて男性自線の
UVケアについて聞いてみた。
橋本さんは「単
に日焼けを防ぐ
だけではなく、
疲労を軽減し、
パフォーマンス
向上につなげる
という点でもUV対策は重要。そ
の点では女性よりも男性のほうが
興味があるのではないか」と言う。
色が黒くなることを気にしなく
ても、紫外線を浴びることで、そ
の蓄積によってシミができるたり、
皮膚がたるんだりする悪影響が出
るのは望ましくない。

男性でも、疲れにくく快適にラ
イドができるよう、そして長い目
でみて美しく健康な体を守るために、
この夏はUVケアに目を向けてみ
てはどうだろうか。



PROFILE
日本スポーツビューティ協会
橋本ワコさん
パーソナルスタイリング技術を習得しwaco stylingを設立。一般個人を対象にスタイリング、メイクを提案。2013年には日本スポーツビューティ協会を設立し、スポーツを楽しむ女性の悩みを解決している。

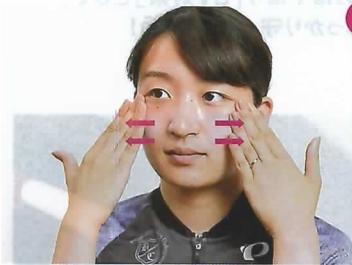


橋本ワコさんに教わる 効果的な日焼け止めの使い方

一日中太陽のもとでサイクリングをすることも多い季節。日常の生活よりも入念に日焼け止めを塗ろう。塗る量が少ないと、本来の効果が期待できないそう。

橋本さんに教えてもらしながら実際に日焼け止めを顔と腕に塗ってみたが、「これでもか!」というくらいの量が必要だった。

03



顔の中心から外側に向けて手のひら全体でゆっくりと日焼け止めを塗っていく。同じ動作を3回ほど繰り返す



両方の手のひらを合わせてゆっくりと数回。体温で日焼け止めを温めながら手のひら全体に広げるイメージ



日焼け止めを手のひらに乗せる。目安は500円玉の大きさ。かなり量が多く感じるが、日焼け止めの効果を発揮させるのに必要

06



とくに日焼けをしやすいのは、鼻や頬骨など、顔の突き出ている部分。日焼け止めを入念に塗り込もう



汗で日焼け止めがたまりやすい場所は、目の下と小鼻の横。それぞれ指で軽くなぞって日焼け止めをなじませる



おでこ、アゴにも日焼け止めを塗る。また、髪の生え際や、耳の下、アゴの下のまで塗り残しがないように。①～④を3回繰り返す

09



肩のほうから指先まで塗り伸ばしていく、3回ほど繰り返す。ゴシゴシするのではなく、一定方向に塗る



顔に塗ったときよりも少し多めに日焼け止めを手のひらに取って、同様に温めながら広げる

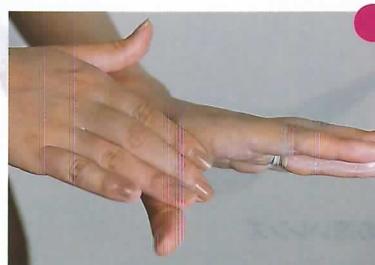


腕や脚に日焼け止めを塗るときは、塗り残しがないようにウエアをめくる。橋本さんいわく、服を着る前に塗るのが理想的

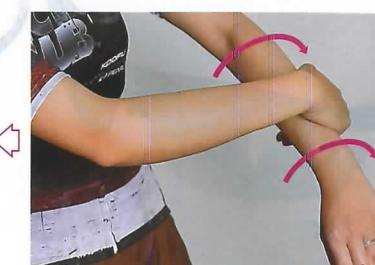
12



意外と忘れるがちな耳の裏と首の後ろ。地面からの照り返しが当たりやすいノドにも塗って完了!



手に残った日焼け止めを使って、手の甲と、塗り残しの多い指と指の間にてもいねいに塗る



⑨の方向と垂直になるように、今度は横方向に塗り伸ばす。こうすることでき間なく広げることができる

男性は「ペタペタするのが嫌」という理由で日焼け止めを塗らない人が多い。物理的に肌の上に布をかけ止めてカバーしよう。

日焼け止めにも、汗や水に強いミルクタイプ、肌になじんでみずみずしいジェルタイプ、つけ心地の軽いスプレー・タイプなどさまざま。分離式のさまざまな。分離式のものは使用前に30回以上振る。どの日焼け止めも定着し効果を発揮するのに30分ほどかかるので、日に当たる直前に塗るのはNG。自分に合ったものを探すことでも大切で、効果が高いものでも、顔は皮膚が薄くデリケートなので、肌に合わないと思ったら、軽いものに変えよう。使用後は日焼け止めを洗い流し、日に当たった部分を冷やしてケアをする。



日焼け止めだって女性だけのものではない!

THEME 2

上手に使って効果アップ!

日焼け止め

「黒くなつてもかまわない!」と言っているみなさん! 後々の日焼けの影響をあなどってはいけない。ウエアでカバーできない箇所は日焼け止めでのUV対策を!



日焼け止めの種類はさまざま。塗り直しのいらない日焼け止めも登場している。使い比べてみるとおもしろいかも?

ワンタッチで氷点下になる即冷パックを用意しておけば、日焼け後すぐにケアができる便利

編集部オススメ



スナップ・ココサンシャイン

基礎化粧品会社が開発した肌に優しいスティックタイプの日焼け止め。そもそもサーフィン用に開発された商品で、漏れてもこすっても落ちにくい耐水性に優れている



どこでも手に入るので買いたい。塗り直しが必要ない、信頼の高い商品。実際に女性サイクリストでも、「アネッサを使っている」という人は多いとい



メリットはズバリ「汗で落ちない」。塗り直しが必要ないので長時間のライド中も日差しを気にしなくていい。肌に乗せた感覚も重たくない



PROFILE
ワイズロード
お茶の水レディース館
山田勇之介店長

日焼け止めに关心の高い女性からの問い合わせを受けことが多いという。自身は日に焼けて黒くなることは気にしないというが、ここぞというときはアグレッシブデザインを愛用