

7月29日の「富山マラソン2017」まで21日で100日。3回目の今年もフルマラソンとし県内最大規模の約1万3000人がエントリー。過去2大会同様の盛り上がりを見せている。時間が7時間と長いこともあって女性ランも多数参加。全国屈指の絶景コースを美しく抜ける。

# 走ることで前向きに

## 張り切る女性ランナー

射水市出身のシンガー・ソングライター、水越ユカさん(28)東京には出産を終え、再び富山マラソンに挑む。自己ベストは4時間0分24秒。自らを「シンガーソングランナー」と称し、「スタートとゴールがあるだけでかき立てられる」と目を輝かせる。「自分にとって音楽とマラソンはつながっている」。今年、1年間の出産休暇を終え、元々、走ることに自信があった。大門中学校では陸上部

に所属し、ハードル専門の短距離選手だった。3年の秋に県中学駅伝に出場し、友好レースで優勝。「夏の練習はともきつかったけど、頑張りが報われた。私の中で長距離

のイメージはキラキラなんです」。それで降、ランニングが趣味になった。転機は2010年夏。高校卒業後に上京し、ストリートライブを続け、ようやくCDデビューが決まりかけた時だった。喉の使い過ぎで声帯に小さな突起物ができ、うまく声が出せない。診断結果は「声帯結節」だった。歌えない日々。歌えない日々。歌えない日々。

みがえってきた。声帯が治り、11年11月にCDデビューすると、フルマラソンに本格的に挑戦するようになった。マラソン関係の仕事も舞い込み、15年にはミニアルバム「Singer Song Runner」をリリース。アルバムと同名の楽曲はランナーを後押しするような疾走感あふれるナンバー

# 崩れないメイク

## ベースメイク

眉、目尻、鼻の頭を結んだ三角形の「ゴールデンデルタ地帯」が日焼けしやすい。日焼け止めやファンデーションはこの部分を集中的に

- ① 日焼け止めは「3倍の法則」で。適量を手の上で温めてから肌にのせる
- ② 日焼け止めとは別に化粧下地を塗る
- ③ リキッドファンデーション、クリームファンデーション、もしくはBBクリームを最初に使う。手の上で温めてから肌にのせる
- ④ 水で湿らせたスポンジで、ファンデーションを塗った肌を優しくなでる。余計な油分を落とし、肌に水の膜を張ることで、化粧崩れを防げる
- ⑤ ブラシでプレストパウダーをのせる
- ⑥ ミスト状の化粧水や水道水を吹き掛け、軽く手で押さえる。肌の表面のパウダーを吸着させ、化粧を崩れにくくする

## 日焼けをしないために…

サンバイザーやキャップは必須。目からも日焼けするためサングラスも欠かせない

首の後ろや、照り返しを受ける顎の下などにも日焼け止めに

髪が長い人は、結んだ髪の毛先をゴムの中に挟み込むとよい。毛先が日焼けすると、枝毛や切れ毛の原因になる

個人に合った日焼け止めを選ぶことが大切と話す橋本さん



# 日焼け止め「3倍の法則」

マラソンを楽しむ女性にとって日焼けは大敵。紫外線を防ぐために欠かせないメイク術について、日本スポーツビューティ協会の橋本ワコ代表理事(46)にアドバイスをもらった。

「マラソンに集中するために日焼け止めは欠かせない」。スポーツビューティアドバイザーで、自身も2008年から9年連続でホノルルマラソンに出場している橋本さんはそう話す。日焼け止めの効果を保つためには2〜3時間置きに塗り直すことが肝心だが、マラソンの最中にそんな余裕はない。橋本さんが提案するのが「3倍の法則」だ。

日焼け止めを一度に顔に塗る量は、ミルクタイプであれば500円玉1個分、クリームタイプならアズキ1粒分。この量を3度塗り重ねる。「汗をかき、塗り直めなごころを前提に、人によっては強すぎる日焼け止めが肌を弱らせてしまう場合もあるので要注意。「強いものをつける必要はない。自分の肌にあったものを見つけていることが大切」と強調した。

## ポイントメイク

- チーク** 走れば「天然のチーク」が頬を彩ってくれるため不要。塗りたい場合は、パウダーではなく練りタイプがおすすめ
- 眉** ペンシルやパウダー、リキッドで描いた後、アイブローコートでコーティングする
- アイライン** ウォータープルーフのリキッドタイプを使う。ペンシルタイプはにじみやすいため使わない
- Point** ウォータープルーフの化粧品は水に強いが油に弱い。ベースメイクには油分が含まれているため、アイメイクの際は眉や目尻などの余計なファンデーションをブラシで落とすとよい
- マスカラ** 目の下に付いてもすぐに落とせるフィルムタイプがおすすめ
- アイシャドウ** マラソンウェアは明るい色が多いため、シャドウは落ち着いたベージュ系でナチュラルに

## 最も重要なアフターケア

- 肌を冷やす** 染みやしわの原因となるメラニン色素の活動を落ち着かせる。ぬらしたタオルや冷たいペットボトルなどで1分ほど冷やすと良い
- 保湿** マスクやパックを使うなど、普段よりもしっかりと保湿する。ただし、日焼けで肌がひりひりするなど痛みを感じる場合は冷やすことを優先する
- 目薬** 日焼けの沈静化や疲労回復の効果がある目薬を使う
- 毛先** 毛先にトリートメントやオイルを塗って修復する