

着回しコーデ術

楽しく快適に走るためには、ウェアのコーディネートが重要だ。
機能的かつスタイリッシュに、どう組み合わせるか？
カラーとモトーンの2テーマにわけ、シーズンごとのコーディネート見本を紹介する。

Coordinate

- 長袖Tシャツ
- スポーツブラ
- ショーツ(中厚手)
- ロングタイツ
- ダウンベスト
- レッグカバー
- ソックス
- シューズ



Accessory

- ニットキャップ
- 心拍計つきGPSウォッチ
- 手袋(薄手)

レッグウォーマーで
足元の冷えを防止

秋のコーディネートにベースに、足元、尻まわり、体幹部に温かいアイテムをプラスするだけで、冬場も快適に走れるコーデに。走り始めに手を冷やさないこともポイント

キャップ ¥4,400 (ザ・ノース・フェイス)、長袖Tシャツ ¥3,600 (ニューバランス)、ダウンベスト ¥13,800 (ミズノプラスミー)、ショーツ ¥4,200 (アシックス)、ロングタイツ ¥9,800 (CW-X)、シューズ ¥11,000 (ニューバランス)、レッグカバー ¥1,800 (CW-X)、ウォッチ ¥34,000 (スント)、グローブ ¥2,600 (ミズノ) (価格はすべて税抜)
※キャップはランニング専用アイテムではありません

Coordinate

- 長袖Tシャツ
- スポーツブラ
- ショーツ
- ロングタイツ
- ソックス
- シューズ



※ は
着回しアイテム

Accessory

- ウエストポーチ
- バイザー
- サングラス
- 心拍計つきGPSウォッチ

タイツを買うなら
“黒”は選ばない

サポーターや防寒アイテムとして必須のタイツだが、コーディネートのポイントは色。定番の黒ではなく、カラーものを合わせることで、全体的に軽快な印象にまとめられる

バイザー ¥3,800 (パフ) ※2017年春発売予定、サングラス ¥9,800 (アシックス)、スポーツブラ ¥5,600 (ミズノプラスミー)、ウエストポーチ ¥3,400 (ザ・ノース・フェイス)、長袖Tシャツ ¥3,600 (ニューバランス)、ショーツ ¥5,900 (ザ・ノース・フェイス)、ロングタイツ ¥9,800 (CW-X)、シューズ ¥11,000 (ニューバランス)、ソックス ¥2,200 (3足セット) (ザ・ノース・フェイス)、ウォッチ ¥34,000 (スント) (価格はすべて税抜)
※バイザーは2017年春発売予定

モチベーションを高めるカラーコーデ

10月～9月まで気持ちよく走れる 4シーズンしりとり

Coordinate

- タンクトップ
- ブラトップ
- ショーツ
- ソックス
- シューズ



7月-9月

Coordinate

- タンクトップ
- ブラトップ
- ウインドブレーカー(薄手)
- ロングタイツ
- ソックス
- シューズ



4月-6月



Accessory

- バンド型ウエストポーチ
- バイザー
- 心拍計つきGPSウォッチ
- サングラス



Accessory

- バンド型ウエストポーチ
- バイザー
- 心拍計つきGPSウォッチ



色味も軽快に、
シンプルに主張する

春のトップスに秋に使用したショーツを合わせて、ミニマムかつ軽快なコーデに。バンド型ウエストポーチはスタイリングを崩さずに、いいアクセントになる

バイザー ¥3,800 <バフ> ※2017年春発売予定、サングラス ¥9,800 <アシックス>、タンクトップ ¥4,000 <ニューバランス>、スポーツブラ ¥4,000 <ニューバランス>、ショーツ ¥5,900 <ザ・ノース・フェイス>、ウエストポーチ ¥4,000 <フリップベルト>、シューズ ¥12,900 <ミズノ>、ソックス ¥2,200 <3足セット> <ザ・ノース・フェイス>、ウォッチ ¥34,000 <スント> (価格はすべて税抜)

※2017年春発売予定

定番の“ピンク”から
脱却して差をつける

女性もののウェアの定番カラーであるピンクをあえて外し、鮮やかなイエローでモチベーションアップ。ショーツも重ね着せず軽快に。ウインドブレーカーが1枚あると便利

バイザー ¥2,400 <ニューバランス>、タンクトップ ¥4,000 <ニューバランス>、スポーツブラ ¥4,000 <ニューバランス>、ウインドブレーカー ¥25,000 <ミズノプラスミー>、ロングタイツ ¥9,800 <CW-X>、ウエストポーチ ¥4,000 <フリップベルト>、シューズ ¥12,900 <ミズノ>、ソックス ¥2,200 <3足セット> <ザ・ノース・フェイス>、ウォッチ ¥34,000 <スント> (価格はすべて税抜)

ち込むモノクロコーデ



10月 - 12月

Coordinate

- 長袖シャツ(厚手)
- ダウンベスト
- ブラタンク
- シューズ
- ショーツ
- ロングタイツ
- レッグウォーマー
- ソックス
- シューズ



1月 - 3月

Coordinate

- 半袖Tシャツ
- ブラタンク
- ショーツ
- ロングタイツ
- ソックス
- シューズ



Accessory

- ヘアバンド
- サングラス
- 心拍計つきGPSウォッチ
- バンド型ウエストポーチ
- 手袋

Accessory

- ヘアバンド
- サングラス
- 心拍計つきGPSウォッチ
- バンド型ウエストポーチ

体幹部を温めるベストは 1枚あると便利

厚手の長袖シャツに、薄手のダウンベストを合わせて体幹部の冷えをガード。ヘアバンドとして使用していたバフをネックウォーマーとして活用しても便利。

ヘアバンド ¥3,200<バフ>、サングラス ¥11,800<アシックス>、ブラタンク ¥7,600<ザ・ノース・フェイス>、長袖シャツ ¥12,000<ニューバランス>、ダウンベスト ¥15,000<ニューバランス>※11月上旬発売予定、ショーツ ¥5,900<ザ・ノース・フェイス>、ウエストポーチ ¥4,000<フリップベルト>、ロングタイツ ¥4,800<アシックス>、シューズ ¥13,500<アシックス>、レッグカバー ¥1,800<CW-X>、ソックス ※スタイリスト私物、ウォッチ ¥41,000<スント>、グローブ ¥2,600<ミズノ>価格はすべて税抜

お腹まわりをカバーする インナーがポイント

冷えを防ぎたい腹まわりをしっかりカバーしてくれるブラタンクがポイント。半袖で寒い場合はウインドブレーカーを羽織るとよい。走行中に脱ぎ着できる軽量なものがおすすめ

ヘアバンド ¥3,200<バフ>、サングラス ¥11,800<アシックス>、ブラタンク ¥7,600<ザ・ノース・フェイス>、Tシャツ ¥3,600<ニューバランス>、ショーツ ¥5,900<ザ・ノース・フェイス>、ウエストポーチ ¥4,000<フリップベルト>、ロングタイツ ¥4,800<アシックス>、シューズ ¥13,500<アシックス>、ソックス ※スタイリスト私物、ウォッチ ¥41,000<スント>、(価格はすべて税抜)

クール&ストイックに打

Coordinate

ブラタンク

ショーツ

ソックス

シューズ



Coordinate

半袖Tシャツ

ブラタンク

ロングタイツ

ソックス

シューズ



4月-6月



Accessory

キャップ

サングラス

心拍計つきGPSウォッチ

バンド型ウエストポーチ

Accessory

キャップ

サングラス

心拍計つきGPSウォッチ

バンド型ウエストポーチ



7月-9月



モノトーンのトップスは 差し色で遊ぶ

シンプルなカラーリングのブラタンクをトップスに、スポーティーな雰囲気にもとめて走りに集中したい。バンド型ウエストポーチは差し色としても優秀なアイテムだ

キャップ ¥4,800 <バフ> ※2017年春発売予定、サングラス ¥11,800 (アシックス)、ブラタンク ¥7,600 (ザ・ノース・フェイス)、ウエストポーチ ¥4,000 (フリップベルト)、ショーツ ¥5,900 (ザ・ノース・フェイス)、シューズ ¥15,500 (アシックス)、ソックス ※スタイリスト私物、ウォッチ ¥41,000 (スント)、(価格はすべて税抜)

パステルカラーのシューズで さわやかな雰囲気をプラス

秋から使えるブラタンクをインナーに、シンプルな半袖Tシャツを合わせた春らしいコーデ。ボトムスはタイツ1枚! パステルカラーのシューズでさわやかにまとめよう

キャップ ¥4,800 <バフ> ※2017年春発売予定、サングラス ¥11,800 (アシックス)、ブラタンク ¥7,600 (ザ・ノース・フェイス)、半袖Tシャツ ¥6,800 (ミズノプラスミー)、ウエストポーチ ¥4,000 (フリップベルト)、ロングタイツ ¥4,800 (アシックス)、シューズ ¥15,500 (アシックス)、ソックス ※スタイリスト私物、ウォッチ ¥41,000 (スント)、(価格はすべて税抜)

1つは持っておきたい 便利アイテムをチェック



Item_ *Tops*

保温性のあるジャケット

ダウンベストも便利だが、極寒期の走り始めは袖つきのアウターを用意しておきたい。普段使いもできるデザイン性にも着目しよう。(¥8,500 / アシックス) ※価格は税抜



Item_ *Bottoms*

ポケットつきロングタイツ

ショーツを重ね着せず、タイツ1枚で軽快に走りたいランナーには、ポケット付きのロングタイツが便利。(¥7,800 / ミズノプラスミー) ※価格は税抜

Item_ *Accessory*

ヘアバンド

スポーツ用でありながら、デザイン性の高いヘアバンドは、コーディネートアクセントとしても活躍する。*スタイリスト私物



Item_ *Tops*

超軽量ウインドブレーカー

体温調節に便利なおうえ、軽量でコンパクトに持ち運べるので、普通のトレーニングからレースまで幅広く使いませる。(¥14,000 / ザ・ノース・フェイス) ※価格は税抜



Item_ *Tops*

厚手の長袖インナーシャツ

吸水速乾性がありながら、保温性も高い厚手のインナーは、冬場に過度な重ね着をしないランナーにおすすめ。(¥9,500 / CW-X) ※価格は税抜

Item_ *Cosmetic*

スポーツ用 日焼け止め

季節・天候を問わず、紫外線対策はランナーの常識だ。汗に強い、スポーツ向けの日焼け止めも多数リリースされている。(右 ¥3,300 / クレンジングオイル、左 ¥3,500 / 日焼け止め) ※ともにアグレッシブデザイン ※価格は税抜



Item_ *Accessory*

ネックウォーマー

運動時の血流を促進させる意味でも首回りの保温は大切。秋の終りから真冬にかけて、ネックウォーマーは必須だ。(右 ¥3,000 / CW-X、左 ¥2,500 / ミズノ) ※価格は税抜

