2016 9
サイクルスポーツ
www.cyclesports.jp

最高峰コンポがさらなる進化を遂げた
デュラエースR9100／R9150シリーズ誕生

CYCLE SPORTS

発生メカニズムと解消法を徹底解説
異音よ、さらば

女性サイクリストが本当に知りたい
ウエア着こなし&メイク術!!

最新装備でツーリングが変わる!
バイクパッキングの世界

カレラキャンプ in館山で
世界初披露
カレラ(はじまり) 2つの新星

新連載!
交通安全啓発ドロイド
ケッタマン

遊びもトレーニングも
2時間走れば十分

大特集
短時間大満足ライド

橋本ワコさんに教わる！

崩れにくいスポーツメイク術

女性サイクリストの夏のお悩み、それはメイク崩れ！噴き出る汗に、日焼け止めも流れるしメイクは崩れて最悪（涙）！ そんな皆さんのために日焼け止めベースからポイントメイクまで、正しいメイク術、伝授します!!

teacher

橋本ワコさん

日本スポーツビューティ協会会長。役員秘書を経験後、自分以上の自分に出会うをモットーに、2013年には日本スポーツビューティ協会を設立。スポーツ選手や企業を対象に、スポーツメイクやパーソナルスタイリングのアドバイスを行う。
HP●http://wacostyling.com

正しいベースメイクの作り方

塗り直しが必要ない！

①スキンケア後にまずは日焼け止め。10秒程度容器を振る

日焼け止めには通常ステンレス玉が入っているため、使用する前に容器を念入りに振って攪拌するのが基本。だいたい10～15秒くらいはしっかり上下に振って、中身を混ぜるようにしてください。ここを適当にしていると塗りムラの原因に!!

②500円玉大を手に出して温める

顔に塗る場合、手のひらに500円玉大の日焼け止めを取り出す。ここで大切なのは、手のひらで日焼け止めを人肌に温めること。そうすることで肌になじみが良くなり、肌への密着性が上がります。できれば500円玉大×3回くらい重ね塗りして。

③顔の中心から外側にかけて塗る。あごの下や首の後ろも忘れずに!

顔の皮膚にはキメが走っている方向があり、逆向きに塗ると肌荒れの原因に！ おでこなら横方面、ほっぺなら顔の外側に向けて塗ります。あごの下や首の後ろは特に塗り忘れがちですが、ここが焼けると首のたるみの原因になるので注意!!

④リキッドファンデーションを手に取り、指で置いていく

日焼け止めベースが終わったら、ファンデーションをのせていく。リキッドの場合は日焼け止めと同じように手のひらで温めたら、ほお、鼻、おでこなどポイントごとに置いていく。中指と薬指の腹でトントンとたたいて、肌になじませる。

⑤スポンジで余分な油を取り除く

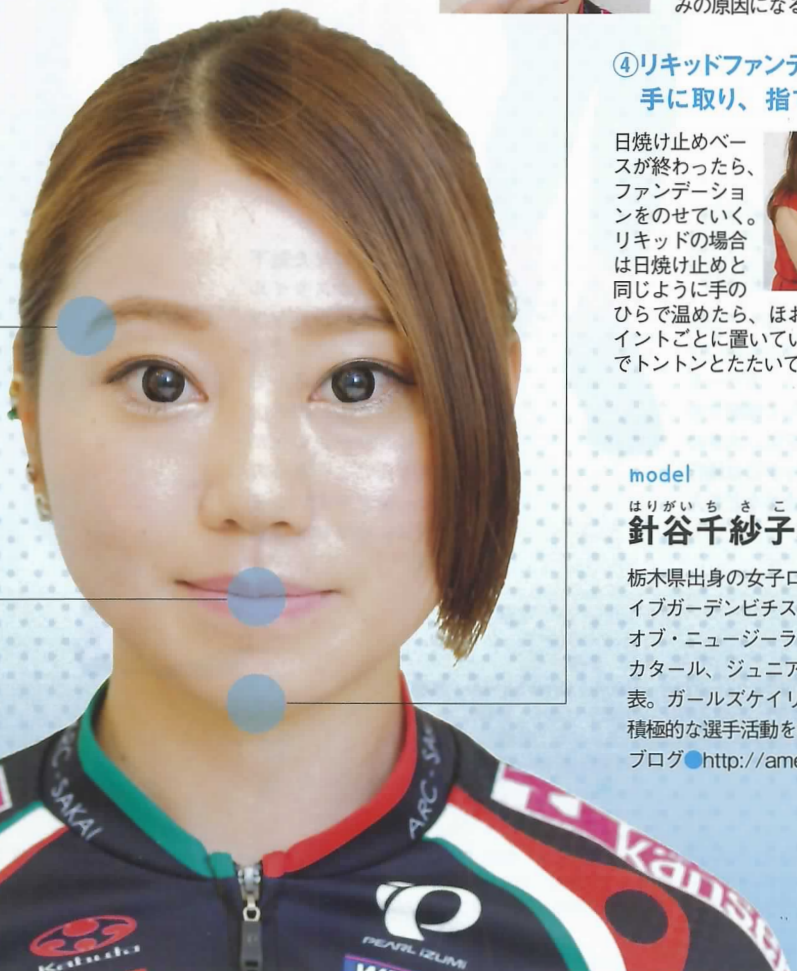
清潔なスポンジで肌をなでるようにして、ファンデーションに含まれる余分な油分を落とす。このひと手間で一層メイク崩れがしにくくなるので、忘れずに行おう！ スポンジは密度が高く、空洞の少ないものが◎。

⑥手で顔を温める

手のひらを顔に密着させて、温める。これによってのせたメイクが肌に密着し、より崩れにくくなる。ベースメイクが崩れると、日焼けやムラの元になるので気をつけよう。

⑦仕上げにブラシでパウダーをのせる

ブラシでプレストパウダーやお粉を顔全体にのせていけばフィニッシュ。最後にティッシュなどで顔を押さえて、余分なお粉を落としておけば、粉っぽくならずに仕上がります。



make point!-1

眉毛だけはきちんと描こう!

ポイントメイクで大事なのは、アイラインでもチークでもなく眉毛です!! 眉毛さえしっかり描けていれば、他が多少崩れても顔の印象はしっかりします。特に眉山～眉尻にかけてをフェルトペンタイプのもので描いて。コーティング剤でウォーターコートすると◎。

make point!-2

リップはUVカットのものを選ぼう

リップを保湿力重視で選んでいる人も多いかもしれませんが、UVカット機能があるものを選びましょう。ワセリンなどの保湿力の高いものはすぐに取れてしまうので、唇の日焼けを防ぐことができません。カラー付きのリップだと血色も良く見えます！

model

針谷千紗子（はりがいちさこ）選手

栃木県出身の女子ロードレース選手。ライブガーデンビチステンレ所属。ツアー・オブ・ニュージーランドやツアー・オブ・カタール、ジュニア世界選手権の日本代表。ガールズケイリンなどにも出場し、積極的な選手活動を行っている。
ブログ●http://ameblo.jp/amgikzk

現役選手のお悩み一問一答！

Q アイウエアの鼻パッドがずっと当たっているけど対策はある?

A 鼻当ての部分はどうしても摩擦があるので、メイク崩れを防ぐのは難しいもの。また、ストレスがかかりやすく歳を重ねるとシミになりやすくなってしまうので、自転車を降りたらレースのときとは違う鼻当てのないサングラスを使用するなどの対策がベスト。

Q 毛穴や細かいシミが目立って気になっちゃう……どうにか目立たなくする方法は?

A スポーツ選手の場合は、汗をかきやすいから毛穴もシミも目立ちやすいですね。レーザーなどでシミが取れるなどと宣伝しているけど、本当はシミになる前に対策するのが一番効果的。とにかく日に焼けたら、顔を冷やして！

Q 混合肌なので、自転車に乗った後などは顔が脂っぽくなってしまうんですが……防止法は?

A 顔の脂には、あぶらとり紙などを使わないほうが良いです。取ってしまえばそれだけ分泌されちゃうから！　脂ぎってきたらポンポンとティッシュで押さえるくらいが効果的。正しいスキンケアとベースメイクが大切です。

Q 基本ノーメイクのほうがラクなんだけど、ウエアがカラフルなので顔が負けちゃう……どうすればいい?

A ウエアが派手だから負けないようにメイクも派手にと思うと、アイメイクなどを濃くしがち。でも、実は一番大事なのは眉毛です！　眉毛は濃くして濃すぎることはないので、しっかり描いておけば顔が負けることはありません。

今回使用したメイク道具

②のメイクアップフォーエバーのアクアシールは、眉毛にもアイラインのコーティングにも使用可。⑤のインテグレートのアイブロウも、ペンとパウダー一体型でワコ先生ご推薦。

①日焼け止め　②コーティング剤　③スポンジ
④UVカットのリップ　⑤アイブロウ　⑥ブラシ
⑦プレストパウダー

アグレッシブデザインの超優秀日焼け止め&クレンジング

＼針谷選手愛用！／

(右) トップアスリートサンプロテクト"ファイター"
価格●3500円
(左) ウォータープルーフクレンジングオイル
価格●3300円
問和光ケミカル　☎0465・48・2211

髪の毛トラブルSOS！

ヘルメットを長時間かぶっていると、どうしても髪型が崩れたり、ペタンコになってしまう……。そんな女性サイクリストのお悩みにお答え！　オススメの対策法をご提案します。

＼SOS！／ ヘルメットで頭がペタンコに！

サイクルキャップで隠しちゃう！

サイクルキャップを持っていって、ペタンコの髪型を隠しちゃいましょう。ロングヘアの場合、ゴムでまとめてからかぶると◎。
サイクルキャップ　2300円（ルコック　問デサント　お客様相談室　0120・46・0310）

バフで根元をカムフラージュ！

ライド中は首に巻いていたバフをヘアバンドのように使用するのもオススメ。ぺたんこの根元が隠れてふんわりヘアにカムフラージュできます。
ハイUVプロテクションバフ　3200円（バフ　問ブルータグ　☎050・3786・2833）

＼SOS！／ 紫外線で髪の毛が傷む！

ライド後に髪の毛がからまったり、紫外線でバサバサになったり……。そんなときは、帰宅後ヘアブラシでゆっくりほぐすようにブラッシングしてください。髪や頭皮への負担を緩和するようなブラシを使うとなお◎。髪が長い人はジャージとの摩擦が起こりやすいので、ゴムでまとめておくのがベスト。

※価格は全て税抜