

[進化するアンダーウェア] 着るサプリメント SKINS

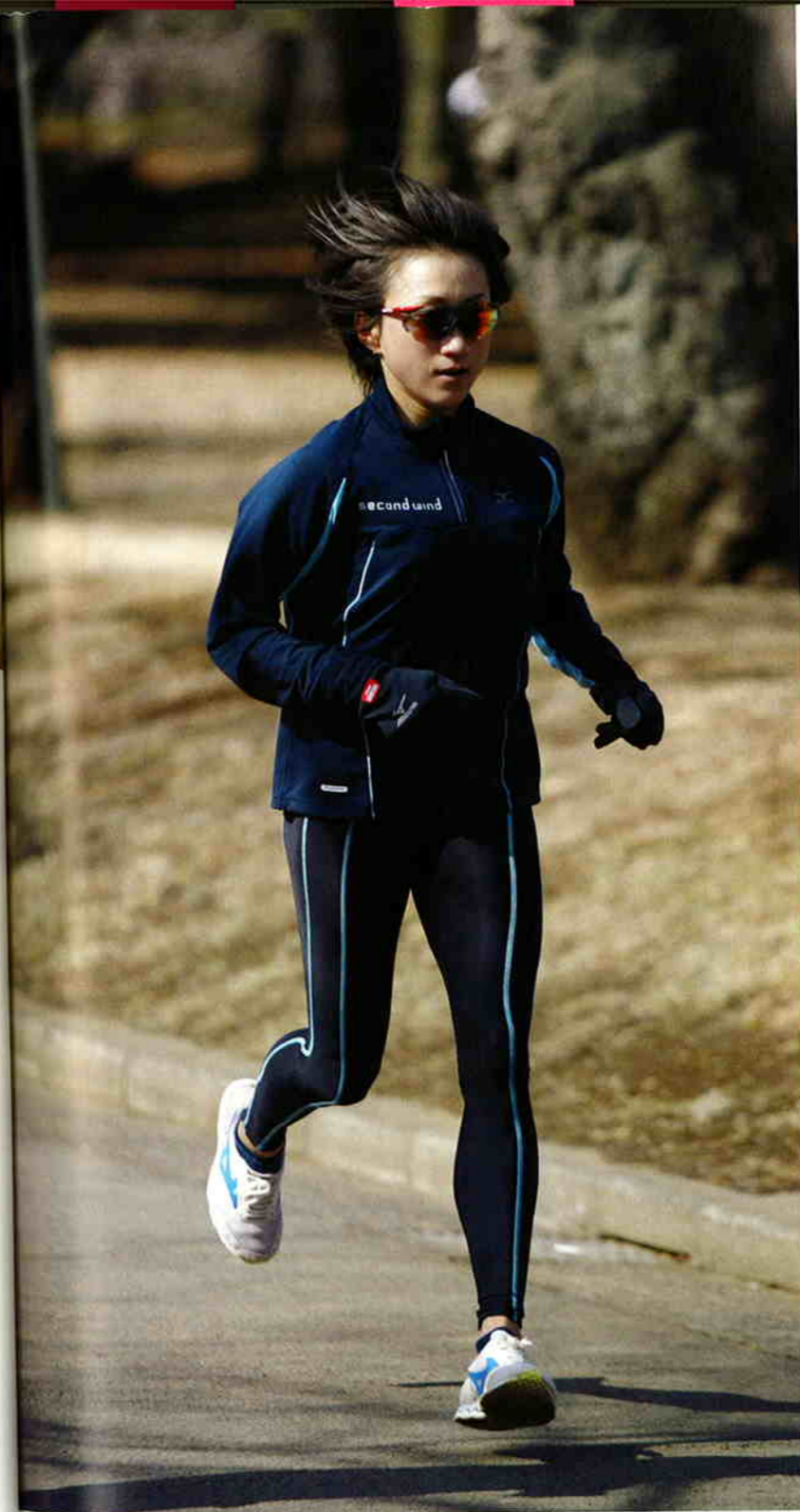
まったく新しいタイプのアンダーウェアとしてジャンルを越えて多くのアスリートが注目する「スキズ」。パフォーマンス向上はもちろん、疲労回復に効果が期待できるというが、ランナーにとっても強力な武器となり得るのだろうか。

ここ数年、スポーツアパレルの分野でもっとも注目され、アスリートの関心も年々高まっているスポーツ用アンダーウェア。吸汗速乾性や保温性はもちろん、立体裁断による動きやすさ、伸縮性に優れた素材による筋肉のサポート効果など、さまざまな高機能を謳ったものが次々に登場している。継続的にトレーニングを行なっているランナーならば、冬場の必須アイテムとして手放せなくなっている人も多いことだろう。

現在、アンダーウェアの多くは、運動中の着用が前提となっている。そのため、着用による締めつけで筋繊維の収束性を高め、筋肉全体の機能方向性を集約してパワーパフォーマンスを向上させるものがほとんどだ。こうした傾向のなか、運動中はもちろんだが、それ以上にトレーニング後や就寝時など、運動後の効果が注目が集まっている新しいタイプのアンダーウェアがある。着るサプリメントとして、ジャンルを超えて多くのトップアスリートが信頼を寄せる「スキズ」がそれだ。

段階的圧縮機能が疲労を軽減

「スキズ」は、スポーツ医学が発達しているオーストラリア生まれのテクニカルコンプレッションアンダーウェア。あるスキー選手の「移動の飛行機に乗っていると疲れるので、何かいいものはないだろうか」というひと言が



誕生のきっかけになったという。研究開発は、スポーツ医学に精通した博士や研究員、科学者、理学療法士、コンディショニングコーチなどで構成される独自の研究チームが行ない、その成果はオーストラリア理学治療協会などの公的医療機関が検証。研究データをすべてオープンにし、評価を第三者機関に求めるところに、製品に対する自信の一端を見ることができるといえる。

このアンダーウェアの特徴は、「段階的圧縮機能」に集約されると言えるだろう。この機能は、身体の特定位位にバランス良く正確な表面圧力がかかるように着圧を設定することで、動脈や静脈、毛細血管の活動をうながすというもの。その結果、筋繊維への酸素供給が増えると同時に、疲労物質がたまりづらくなり、運動パフォーマンスが向上、疲労回復も早くなるというわけである。また、血行が促進されるので、むくみや冷え性、肩こりなどにも効果が期待できるという。このほかにも、身体を立体的にとらえて筋肉の量が多いところに圧力がかかるように「ステッチ」を入れてあったり、抗菌・抗臭作用の高い繊維を生地に編み込んだり、「スキズ」のこだわりは細部にまで及ぶ。世界のトップアスリートや国家レベルの協会が認めざるを得ない結果を残しているというのも充分にうなづけるというものだ。

がしかし、である。機能的にいくらか高くても、それがランナーにとってかからずしもある必要なものであるとはかぎらない。ましてギアに対して強いこだわりを持つトップ選手になれば、なおさらだろう。他のスポーツではすでに実績充分の「スキズ」だが、果たしてランナーが求めるパフォーマンスを備えているのだろうか。現役のトップラ



「パワースリーブ」を着てウインドスプリントを行なう尾崎選手。疲れてきたときに腕振りが楽に感じられると語る

トレーニング後の回復促進で効果を実感

以前からアンダーウェアは着用していたという尾崎選手が「スキズ」の使用を決めたのは、北京五輪の選考レースを兼ねた東京国際女子マラソンを終え、落ち着きを取り戻した今年1月中旬のこと。自己ベストは更新したものの、優勝争いを演じられなかった悔しさがあったのかもしれない。新しいものを取り入れることには、いっさい抵抗がなかったという。

「初めて「スキズ」を着用したときは、想像していたよりも締めつけ感がなくて、とても自然な感じだなという印象を受けました。生地も薄くて軽いので、動きの妨げにならずにいいですね。距離走やレース前日や当日、疲労感があるときの就寝時に《ロングタイト》、インターバルなどのスピード練習のときに《パワースリーブ》と《パワースocks》を使っているのですが、使い始めてすぐに、脚の疲れ方が違う

と実感しました。スピード練習ではそれほどでもないのですが、距離走や長い時間のジョグでは、後半で脚に感じる疲労度がいつもと明らかに違う。重くならないんです。あと、筋肉痛や疲労が残っているときは就寝時に着用してみたのですが、いつもより回復が早い気がしました。正直に言って、最初はどれほど効果があるのか半信半疑なところもありましたが、これならずっと使ってもいいかなと。

日々のトレーニングで効果を実感した尾崎選手は、実際のレースでも使ってみることを決意。《パワースリーブ》と《パワースocks》を身につけてレースに臨んだ。

「最初、駅伝で使ったときは、距離も短く、調子も落ちていたんで、効果を感ずることはできませんでしたが、でも練習の一環として参加したフルマラソンでは、腕振りが楽に感じましたね。いつもは後半で腕が重くなり、何度か下げる動作をするんですけど、それがほとんどなかった。《パワースocks》は……。裾のベルトをシューズに入れるとマメができる原因になりそうだった

たので、外して走ったんですよ。ひよっとするとその影響もあって、あまり効果を感じられなかったのかもしれないね。」

本番でのパフォーマンスアップは期待していたほど実感できなかったという尾崎選手だが、「スキズ」の効果には手応えを感じているようで、今後は主要大会を含めて使用を検討しているという。

「疲労の軽減、回復の促進などの効果は実感できたので、今後も使用して、トレーニングの効率を高め、パフォーマンスを上げていきたいと思っています。チームメイトにも薦めたいし、一般ランナーの皆さんも、「スキズ」を着用することで楽に距離をこなせるようになると思うし、脚の疲労が軽減すれば良いフォームが維持できるので、故障の防止にもつながります。一度試してみる価値はあると思いますよ。」

誰もが必要とするものではないかもしれないが、尾崎選手の声を聞くかぎり、「スキズ」はマラソンを競技として考える人には大きな効果をもたらしてくれると言えそうだ。



SKINS BEYOND REASON

ロングタイト (レディス用)
¥13,650
(本体価格¥13,000)
カラー=ブラック×ブルー/ブラック×パープル
サイズ=XS,S,M

パワースリーブ
¥4,725
(本体価格¥4,500)
カラー=ブラック×イエロー
サイズ=XXS,XS,S,M,L



パワースocks
¥13,650
(本体価格¥13,000)
カラー=ブラック×イエロー
サイズ=XXS,XS,S,M,L



Bio Acceleration
部位ごとに圧力を変えることで、筋肉のポンプ作用を高め、疲労感を軽減する

Skin>>muscle +
筋肉を包み込み、本来動きたい方向へ導く設計。脚を軽くし、腕の動きをスムーズにする。筋肉の集中力を高める効果も

