

Skins 各種スポーツ&ライフスタイルでの使用例

◆サッカー

ユニフォームがハーフパンツなので、試合中は「ハーフタイツ」と「パワーソックス」の使用が一般的です。思わぬ方向への急な方向転換やスライディングなど90分間総合的に長い距離を走ることによってふくらはぎがつかってしまう事や、太ももの肉離れなどの多いサッカーには Skins が大きな効果を引き出してくれます。さらに血流内の酸素運搬を高める Skins は、持久力を高め後半の動きに違いが現れてきます。練習やトレーニング時に「ロングタイツ」を使用することがすでに海外ではあたり前になっています。イギリス・プレミアリーグの多くのチームは試合後各選手にロッカールームで「ロングタイツ」を履かせ、試合での疲れと筋繊維の損傷回復に Skins を使用しています。

◆野球

野球では試合中でも「ロングタイツ」を履くことが可能です。Skins は野球のように、動くときと休むことが頻繁にある場合も効果を発揮します。攻撃の際、ベンチで休んでいる間も血流を促し身体の体温を保つことで集中力を高めたベストな状態でバッターボックスに入ることができます。また、ヒッティング後、急に走ることによって肉離れを起こすなどのリスクマネージメントにも効果的です。これは守備の時も同じことが言えます。「ロングスリーブトップ」や「スリーブレストップ」は上半身の体幹をサポートし、姿勢の向上や筋肉の集中を高めます。

◆フットサル

コート内で俊敏な動きと的確な状況判断が必要なフットサルに Skins は効果を発揮します。度重なる地面からの衝撃による下肢の筋肉疲労、短い距離のダッシュを繰り返すことで落ちてくる持久力キープに Skins が効果的です。試合では「ハーフタイツ」、練習・試合後は「ロングタイツ」を使用することがベスト。ふくらはぎがつかまりやすい方は「パワーソックス」を「ハーフタイツ」に組み合わせて着用すると効果がより期待できます。「ロングスリーブトップ」や「スリーブレストップ」は体幹をサポートすることと、地面に身体を叩きつけたときの打撲からの回復を高める効果があります。

◆ゴルフ

ゴルフは身体の疲れが肉体的・精神的に強く左右するスポーツです。後半16番ホールぐらいから下半身の疲れを感じてティーショット前に屈伸や腰を回したりする方も多くは、右足のスウエー、腰の回転が微妙にずれてくるのは下半身の疲れが大きく作用しています。特に「ロングタイツ」を履くとこのような疲れの回復動作をしていない自分に驚くはず。 「ロングタイツ&ロングスリーブトップ」を組み合わせて着用すると筋肉の集中を高める効果があるのでアドレス時に特に腰まわり・両腕の集中力が良くなりショットの正確性が高まります。Skins 着用による乳酸除去を高める効果により、疲れの原因でショットでのクラブ選びやグリーン上でのラインを読む感覚が鈍るのを防ぎ、身体に乳酸が溜まり疲れを感じ始めてきた後半に効果を実感することが分かっています。また、帰りの車内でも Skins を履くと足のダルさを解消してくれるでしょう。

◆テニス

ラケットから生じる衝撃で腕の筋損傷が起きやすいスポーツです。「パワースリーブ」や「ロングスリーブ」を使用して練習することをお勧めします。練習・試合後にも使用することで筋パワーアップと、筋損傷からの回復に役立ちます。また、下半身のサポートには「ロングタイツ」、もしくは「ハーフタイツ」がいいでしょう。疲労回復効果を高め、疲れによるけがのリスクを軽減します。

Recommended and endorsed by



AUSTRALIAN PHYSIOTHERAPY ASSOCIATION

◆ランニング

Skins を着用するとまず足の軽さに気づくはず。筋肉を段階的(バイオアクセレーション)に包み込み、筋肉を必要な方向に集中して収縮させるからです。疲れたときの一步が出しやすくなり、更に足の蹴り出し角度が良くなるので後半での疲れの軽減につながります。ランニング後もそのまま履くことで乳酸除去、温度調整、筋肉への必要な酸素供給など身体のクールダウンを補います。「ハーフタイツ」、「ロングタイツ」、「スリーブレストップ」、「タンクトップ」などの使用が多く見られますが、腕の振りを良くすることと、紫外線から身体を守る効果を期待し上半身に「パワースリーブ」を着用する方も多いようです。

◆サイクリング

自転車に乗る方からの声で一番多いのは、乳酸除去。乳酸による身体の疲れを感じやすい自転車には特に「ハーフタイツ」を履き、サイクリング後に「ロングタイツ」で疲労回復を高めるために使用の方が多く見られます。海外ではドイツの T-Mobile チーム、日本では多くの競輪・ロード選手などのトップアスリートが Skins を取り入れ、身体のコンディショニングに役立てています。身体の疲れを感じていてもサプリメントやプロテインなどにあまり前向きでなかった方にも Skins を強くお勧めします。

◆ウォーキング & ハイキング

「ロングタイツ」を履くことで一步一步が軽くなり、疲れを感じてきた時に足が楽に前に出るのを感じるはず。また、Skins は筋肉の集中力を高めるので、身体のバランスを崩したときに反射を高める効果も期待できます。夏でも風にあたると清涼感が高く涼しく感じると、紫外線から身体を守ってくれるので上着はロングスリーブトップをお勧めします。下は好みによりますが、やはり「ロングタイツ」を履いたほうが足の疲れへの効果が高くなります。

◆バスケットボール

何度も繰り返されるハイジャンプからの着地で太ももやふくらはぎの筋肉が疲れるスポーツです。また、ドリブル時の腕に知らずに溜まる疲労にも Skins は効果を発揮します。中国のプロバスケットボール協会は早くから Skins の効果に気づき、北京オリンピックにて金を取るために国家指令として着用しています。試合中は「ハーフタイツ」に「ノースリーブトップ」、練習中・プレー後は「ロングタイツ」・「ロングスリーブトップ」をお勧めします。

◆バレーボール

バレーボールは何度ものレシーブにより、特に腕の筋組織の損傷が激しいスポーツです。練習中は「ロングスリーブトップ」、もしくは「パワースリーブ」を着用するだけでも腕の筋肉痛を軽減してくれます。練習後・試合後は「ロングスリーブトップ」を着用すれば次の日の腕の疲労に違いを感じるでしょう。バスケットと同じく着地での衝撃も多いので、練習後の「ロングタイツ」ははずせません。

◆ラグビー

オーストラリアではスポーツの世界で Skins を最初に取り入れてきたのがラグビーです。ラグビーの世界では、5年前はロングタイツを履いてのトレーニング、移動、就寝は非常にイメージが悪かったようです。それが今ではあたり前のアイテムになっています。オーストラリアやニュージーランドの各チームやナショナルチームでは効果的に Skins を着用しています。練習では「ロングタイツ」もしくは「パワースocks」、上半身は「ショートスリーブトップ」が一番多く使用されています。試合では「ハーフタイツ」や「スリーブレストップ」がお勧めです。上半身のボディークонтаクトの多いラグビーでは上下組み合わせ

Recommended and endorsed by



AUSTRALIAN PHYSIOTHERAPY ASSOCIATION

せて着用することで上半身の筋損傷の回復に高く影響します。

◆各種格闘技

練習中は「ロングスリーブ」を着用し、筋肉の集中とスピード感を高める練習になります。また、サンドバッグでの打ち込みから来る腕の筋肉疲労や筋肉痛に対応するために「パワースリーブ」も効果的です。下半身は試合中に「ハーフタイツ」を履くことで太ももへの衝撃を抑え、後半に出る足の疲れを軽減してくれます。格闘技系では打撃で受けた場所の痣(あざ)が小さいことに驚くはずです。

◆フィットネス

エアロビクス、ヨガ、ピラティスなどで、Skins を着用し疲れの軽減、集中力アップ、クールダウンなどの効果があります。女性の場合、上着は「タンクトップ」や「スリーブレス」を着ることで姿勢を正し、横隔膜をサポートすることで呼吸を手助けします。下はショーツを履いて、シャワーを浴びた後にロングタイツを履いて帰るだけで疲労回復を早めダルさを抑える効果が期待できます。

◆ウェイトトレーニング

Skins は筋肉の集中を高める効果によりワークアウトには必須アイテムとなっています。Skins を着用していれば壊した筋肉へ瞬時に酸素を供給するので、負荷をかけている筋肉から熱が生じるのを感じる方も多くいます。Skins 研究所による実験(Lambert2006)で、80%のレッグプレスで平均14.5回のが「ロングタイツ」を着用することで17.5回に増えることが実証されています。また、サプリメント&プロテインの筋肉への吸収をサポートする効果が期待できます。

◆バイク

「パワースリーブ」が腕の振動が長く続くバイクには最適です。腕の筋肉を段階的着圧で包み込み、ハンドル操作を快適にします。また、長距離のツーリングなどには足の乳酸を早く取り除く「ロングタイツ」がお勧めです。バイクから降りるときに身体がフワフワして疲れを感じる体験をする人も多いと思います。

◆ユース

日本の約6分の1しかいない人口ながら世界で多くのアスリートが活躍しているオーストラリアでは、すでに8才から Skins を着用させて未来のアスリートを育てています。子供達は疲れを感じる事が大人よりも少ないこともあり、知らずに溜まってきた疲れと筋損傷がけがにつながったり、突然の痛みなどの症状を訴えたりすることがあると思います。また、何か身体に疲れや痛みの信号が出て試合に出られなくなるのを嫌がり我慢して続ける子供達も多くいます。また、Skins は、筋肉への酸素供給を促すため、筋肉などの組織よりも骨が成長することで痛みの原因になる「成長痛」を和らげる効果も期待できます。また、近年強くなる紫外線から子供達の皮膚を守るためにも Skins が大きな役割を果たしています。

Recommended and endorsed by



AUSTRALIAN PHYSIOTHERAPY ASSOCIATION

Skins職場・旅行での使用

・立ち仕事(料理人・ウエイター・接客業など)

一日中立ちっぱなしの方は特に足首からふくらはぎが疲れてむくんでしまいます。「ロングタイツ」を履くことで仕事をしながら乳酸形成を抑え足のムクミを取り、下半身の疲れ方に違いが出来ます。「パワーソックス」だけの着用でも効果が得られます。休憩を取るのも忘れるぐらい働いている自分にきっと驚くことでしよう。

・建築現場

重い荷物を運んだりする現場では「パワースリーブ」が有効です。筋肉を適切に包み込み、筋繊維を同じ方向へバランスよく動かすことで、重い荷物もいつもより軽く感じます。「ロングタイツ」を着用することでポディーバランスも向上し、乳酸形成を抑えるので足場の悪い現場でのリスクマネージメントにも最適です。

・運送業

江戸時代の飛脚や、明治維新後の日本軍隊はゲートルを履き、血流を高め疲れの軽減を行っていました。「パワーソックス」はそれらの近代版といえます。車の運転荷物集荷はスポーツ選手なみに身体が疲れる仕事です。仕事中は「ロングタイツ」か「パワーソックス」、就寝時は「トラベル」で体中の疲れを取ることで次の日の朝に疲れを持ち越しません。

・座り仕事(タクシー運転手、ライター、デザイナー、事務、受付など)

座り続ける仕事も下肢(足首周り)に血が溜まりやすくムクミを生じます。仕事に集中し時間を忘れ、気づいたときには疲れが溜まっていたなんて人も多いと思います。エコノミー症候群は決して飛行機内で起るだけではありません。「ロングタイツ」を履いて毎日の身体のケアに心がけてください。

・営業マン

外回りや展示会などで歩くことや立ちっぱなしが多い方は「ロングタイツ」を着用してください。帰りの電車で気持ちよく席を譲る心の広い人間になるぐらい疲れを軽減します。出張時の新幹線や飛行機内でも Skins を忘れずに。1ヶ月も使用すると栄養ドリンクを飲む回数もいつの間にか減っている自分に気づくはずですよ。

◆飛行機(旅行、遠征、客室乗務員の方)

Skins は元々、飛行機内での足のムクミを和らげることと、時差ぼけを防ぐ目的で開発されました。飛行機に乗ると気圧の影響で血流が鈍り、なおかつ座ったままの姿勢を続けることで足に血が溜まりムクミを生じます。Skins の「トラベル&リカバリー」は足の甲周りまで包みこむ設計なのでよりムクミの解消を高めます。海外ではパイロットも使用し、日本でも既に使用している方もいるようです。乗客だけでなく、客室乗務員の方は特に使用しての効果が高いといえます。仕事に履けなければ、現地に着いてから着用すれば足のムクミを解消してくれるはずですよ。通常の「ロングタイツ」でも「トラベル&リカバリー」同様に効果が期待できます。

Recommended and endorsed by



AUSTRALIAN PHYSIOTHERAPY ASSOCIATION