

CREA

the 20th Anniversary

欲張り女が美しい!
クレア11
NOVEMBER 2009
特別定価650yen

CREA WEBにアクセス! <http://crea.bunshun.jp>

ひとりでも居心地いい!

京都 美食ガイド

割烹／おばんざい／肉
イタリアン&フレンチ／バー
B級グルメ／テイクアウト
甘味／パン

イケメンシェフが主役
錦市場の楽しみ

茶道から手描友禅
一日お稽古で和の心を学

器・着物・お道具・京菓子
大人のお買い物はここ

ゆったりくつろぎ
レトロ喫茶

松下奈緒が歩く、京都散歩

週末、ふらりと出かけてみませんか?

ひとりで行く 京都

別冊付録

京都・街歩き
詳細 MAP

暮らすように泊まる

町家のお宿でのんびり

¥4000～¥13000で選んだ

コスパ重視のホテル

第二
ランニングを続けるコ

第三
おつまみレシ

悩み6

途中で体がキツくなってしまう

A. 音楽でリズムを作ると快適に走れます

音楽に合わせて足を運び、呼吸をすることで、走りが格段に楽になる。自分のペースに合わせて曲を自動セレクトしてくれるランニング用ミュージックプレーヤーや、初心者向けのランニング用CDを取り入れてみて。



走りのテンポに合った曲を自動セレクト

腕に装着することで、本体に内蔵されたセンサーが、走る人のペースを検出。取り込んだ曲の中から、ぴったりのテンポの曲を自動再生する。

ディビート ¥29800/ヤマハ



ゆっくりランに速いテンポのクラシック

ゆっくり楽しく走るには、テンポの速いクラシックが最適、という理論でモーツァルト、ラフマニノフ等の楽曲を収録。『ハッピー・ランニング!』¥2500/ワーナーミュージック・ジャパン



ランナー心理に沿うドラマチックな曲順

テンションを上げる→調子に乗る→自分と対話する→明日また走りたくなる、という気分に沿ったJ-POPを日本語詞ボッサでカバー。Runnings ¥2400/ハッツ・アンリミテッド



初心者ランナー向けのコンビレーション

初心者が心地良く走れる160~170BPMのテンポのラテンやボサノバを長谷川理恵がセレクト。『NO RUN, NO LIFE-running!』¥2100/ビクターエンタテインメント

悩み5

忙しくて走る時間がありません……

A. 早朝や夜など「すきま時間」を活用して

忙しい毎日の中で走る時間を捻出するには、早朝や夜に時間をやりくりするしかない。とはいえ、朝起きるのがつらい、夜のランニングは不安、というのも正直なところ。そこで、こんなグッズを助っ人にしてみては？

ナイトランの護身用に

(右)LEDライト、ホイッスル、ストロボライトが一体に。緊急を知らせる。¥1260/I-SIGHT(ランネット) (下)LEDライト付きリストバンド。約1.6km先でも視認可能。¥2835/NATHAN(ランクス)



早起きがつらくない目覚まし時計

リストバンドのセンサーがその人の睡眠段階を感知。気持ちよく起きられるタイミングで起こしてくれる。アクスボ ¥39800/スターシステムズ

悩み7

日焼けや筋肉痛が気になります

A. 予防アイテムで対策を万全に

ランニングの最大の敵は紫外線。秋以降も気をつけたいもの。紫外線カットのスポーツサングラスに加え、髪の日焼け対策も忘れずに。筋肉痛予防にはアスリート用マッサージオイルを。

紫外線カット&カチューシャ代わりにも

(上)スワズンのスポーツサングラス「SOU」は日本人の頭の形にフィットする新設計のツインレンズを採用。¥18900/山本光学 (下)紫外線を100%カット。汗などの水分を吸うことでフィット性が増すラバーを使用しているのでカチューシャにもなる。¥27300/オークリージャパン

髪の日焼けを防ぎキューティクルを守る

ヒマワリの種子から抽出したエキスが紫外線をカットし、キューティクルを保護、頭皮を健やかに保つ。手軽なミストタイプ。サンプロテクトスポーツ UVヘアミスト120ml ¥2100/D&M



筋肉疲労を軽減する専用オイル

ホホバオイルをベースに、ウォームアップ用、クールダウン用、特に疲労が激しいときのオーバーユース用にエッセンシャルオイルをブレンド。各¥2940/すべてガイア・エヌビー

