

Running Beauty 3 Step

「ランニングするときって、日焼け止めさえ塗れば、大丈夫でしょ？」
いえいえ。ちゃんと塗ったのに日焼けしてしまった経験はありませんか？
お肌やメイクの崩れが気になってランニングに集中できない!なんてことのないように、
3STEP で、簡単キレイなランニングビューティーを手に入れましょう!

監修: waco styling 文章・撮影: 橋本和子 (waco styling)
デザイン: 長阪俊雄 (Goo-Fee & Partners)

I love running.
The sun is my enemy.

1 日焼け防止

1 日焼け止めの上手な塗り方

- ①必要量を手の甲 (もしくは手のひら) に出し、指先で温める。
⇒日焼け止めの温度を、肌の温度に近づけることで落ちにくくなる。
- ②ムラなくまんべんなく塗る。首、うなじ、耳の後ろまで。



2 落ちにくいナチュラルベースの作り方

- ①リキッド系ファンデーションを、手の甲 (もしくは手のひら) に出し指先で温める。
⇒1-①同様の効果がある。
- ②パウダーで仕上げることで、光の屈折率を高める。更に、ティッシュを1枚、顔に乗せ、水スプレーをティッシュに吹きかける。
⇒水がパウダーを落ちにくくさせる。



眉、目尻、鼻を結んだ
ゴールデンデルタ地帯
を中心に、ファンデーションを置きます。この部分は、一番日焼けしやすい箇所です。



出来あがり! 

2 メイクアップ

1 ランニングビューティの肝は「線」

眉、アイライン、マスカラは、ウォータープルーフタイプがオススメ。マスカラは、水ですると取れるフィルムタイプも、パンダ目にならずに GOOD。

2 自然な仕上がりにするには?

「描いたらぼかす」を繰り返すこと!

3 アフターケア

1 化粧水よりも美容液、乳液が大事

砂漠に水をかけてもすぐに蒸発してしまうように、乾燥している肌に、化粧水を沢山つけても意味がない。美容液も乳液で、きちんとケアすること。

2 クレンジングの仕方

クレンジングでメイクを浮かせ、「オヤジすすぎ」で豪快にバシャバシャと。小鼻、目の周り、口の周りは、優しく入念に。