

はいて歩けば体脂肪の減少に繋がる

## ワコールの下着



1



2

### 1 クロスウォーカー (ジャストウエスト)

GDC・510 ¥5,460 (82 ¥6,825)、サイズ：58・64・70・76・82

※サイズ・店舗により取り扱いカラーは異なります。

### 2 ダムズ・クロスウォーカー (ノーマル・前開き)

WX・5002 ¥5,250、サイズ：M・L・LL

※サイズ・店舗により取り扱いカラーは異なります。

ワコールから、はいて歩けば体脂肪の減少に繋がる下着「クロスウォーカー」がこの秋に発売された。いわゆる矯正下着や補正下着と呼ばれるモノは、着ている時のシルエットは美しいが、脱いでしまうと体型は元に戻る為、「下着では体型は変えられません」と言い続けてきたワコールが、直接筋肉に働きかける下着「クロスウォーカー」を発売した事は非常に興味深い。

結局のところ気になるのは「本当に効果はあるの？」という事。「クロスウォーカー」の仕組みはこうだ。写真をご覧頂くと太もものあたりにクロスした部分がある。この部分は特殊な編み方により、他の部分と比較して筋肉に与える圧力が大きくなっている。実際にはいてみると、圧迫感はなく違和感もない。しかし、この「クロスウォーカー」は歩く時、太ももを動かす時に、太ももの筋肉にテンションが掛かるそう。わずかな刺激だが筋肉がその刺激を感じると膝の屈折を促す大腿四頭筋という筋肉が伸び易くなり自然と歩幅が広がるという。なるほど、確かに足が出しやすくなり、歩幅

が広がる気がする。後から少し押されてるような感覚。歩幅が広がると、後に蹴り上げる力も強くなる。そう、太ももの前と後の筋肉、大腿四頭筋と大腿二頭筋が活発になるのだ。

太ももの筋肉は体の中でも大きな筋肉の一つ。その筋肉を効果的に動かす事によって代謝が促され、結果、体脂肪の減少に繋がるという。

歩き方を調べる機器で男女のモニターで歩行調査したところ、男性も女性も膝下で歩く人が多い事がわかり、特にハイヒールを履いた女性は、しっかりと太ももを使った歩き方ができていないそう。そう言われてみると、ペタペタと歩く女性をよく見かける気がする。

普段、太ももの筋肉を使っているか？と聞かれると、なかなか使わなくなってきたらどうだろう。テレビのチャンネルを変えるのもリモコン、よっぽどの事がない限り、得意先との連絡はデスクの前でメールか電話、そもそもあまり動かなくなっている。トイレにしたってそう。和式トイレから洋式トイレが主流になったことで、圧倒的に、屈伸運動も減ったと思う。洋式トイレもメタボリックシンドロームに一役買っているという事か……。

しかし、ただはいているだけで体脂肪が燃えるなんていう甘い話があるわけではない。ちゃんと基本ルールがある。それは一日に6000歩以上、週5日以上、1ヶ月継続する事。こうすることによって効果が期待できるそう。一日6000歩と聞くと、ハードルが高く感じるが、平成17年の国民栄養調査によると成人女性の1日の歩数平均が6620歩と聞くと、なんだか日常生活の範囲でクリアできそうな気がする。

また、複数のモニターで調査したところ、男性は体脂肪だけでなく、お腹周りの肉も落ちたという。そう聞くと、俄然やる気が出てくる。

この手の商品はデザイン的にダサイと思っていたが、「クロスウォーカー」はデザインも男女ともにスタイリッシュ。特に誰かに見せる訳ではないが、やはり、下着といえどもデザインにはこだわりたい……。

スタイリッシュな下着をはいて日常生活で体脂肪を燃やす。「クロスウォーカー」はサボリがちなメタボ予備軍の救世主となるかもしれない。