

これが正解！ スネ毛の処理



なぜ処理をするのか
自転車に乗らない友人から「なんでスネ毛なんかするの？」と聞かれることがある。そんなときはいつも言葉につまり、「うーん……空気抵抗かなあ？」などと苦しまぎれに答えることになる。

コンマ一秒を争い、パーツ重量1gの増減に一喜一憂するプロ選手からすれば、スネ毛の有無が走りの違いにつながるのかもしれないが、われわれ一般サイクリストにとっては、毛の処理による空気抵抗の低減や体の軽量化など、取るに足らないものだ。

「ケガをしたときに処置しやすい」からと言われることもあるが、ではなぜ脚だけなのか。ウデの毛は？ほかのスポーツは？などの疑問がわく。

一般レーサーに聞くと、スネ毛を処理する理由として、ケガ対策と並んで多かったのが「自転車乗りはそれものだ」と思っている「ないほうがカッコいい」というもの。プロの選手に話を聞いても、みな口をそろえて「見た目」という答え。

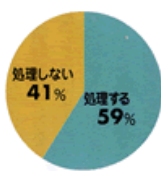
つまり、自転車乗りにとってスネ毛の処理は、実用的な理由というよりは、身だしなみやマナーのひとつという意味合いが強い。ヘルメットにサングラス、ジャージにレーパンなどと同じように、ロード乗りにとってスネ毛の処理は暗黙の了解であり、ピカピカに磨き上げられたフレーム同様、美しくそり上げられた脚はその人の人となり映し出す鏡ともいえる。

さあ、これでスネ毛を処理しない理由はなくなった。あとは「どう処理するか」だ。

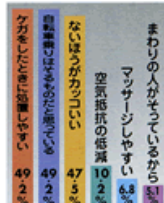
スネ毛をそっているのはキモ手悪い？
スネ毛がないのは恥ずかしい？
いえ、そんなことはありません。
スネ毛はないほうがカッコいいのです。
でも、いったいどうやって処理したらいいの？
学校では教えてくれないスネ毛処理の話
これで今日からあなたもスネ美人！

text ● 小林徹夫 / 佐々木美和子 / 本誌
photo ● 金上 学 / 山田一男 / 真弓信史
佐々木美和子 / 本誌

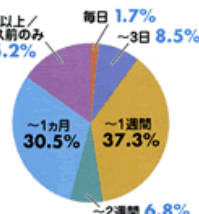
1 処理する？
処理しない？



2 そる理由(複数回答可)



3 頻度



4 手段(複数回答可)



対象者はシマノ鈴鹿ロードレース参加者100人(14~64歳、女性3人含む)。処理する理由としては、ほかに「気合いを入れるため」「ムダ毛が嫌い」など。頻度は1週間以内の人が半数近い。一度処理してしまうと少し伸びただけでも気になるようだ。手段はカミソリが大多数。シェーバーとカミソリを併用する人も多い。ほかに除毛クリーム、バリカン、毛抜きが各1人。処理しない人に理由を聞くと「もともとスネ毛が薄い」「面倒」「恥ずかしい」「処理する理由がない」など。なかには「スネ毛はそったことがあります！」と生まれつきツルツルの脚を見せてくれる人も。う、うらやましい！

一般レーサー100人に聞きました
処理のしかたあれこれ

ムダ毛処理もスマートに 全身用電動シェーバー

処理のしやすさ	★★★★★
つるつる度	★★
肌への優しさ	★★★★★
家計への優しさ	★★★



●男性用除毛器「ボディシェーバーER-KA50」は、ヘッドが上下動して毛を根元からキレイにカットするシェーバー機能と、3mm・6mm・9mmの三段階の調節が可能なトリマー機能を備える。長さも角度も調節でき、手の届きにくい部分もカンタンに除毛。価格/7000円前後(編集部調べ) 問:パナソニックTEL:0120・878・365

面倒くさがりの人にはこれ。シェービングフォームは不要で、アフターケアもいらない。トリマーをつければ毛の長さが調節でき、外せばある程度の深ざりも可能。なんともラクちんだ。全身用でなくてもヒゲそり用で十分と思われがちだが、パナソニックの担当者によると、ヒゲそり用のは、スネ毛に比べて濃くて太いヒゲのための専用の刃を使用しており、深ざりしたいからといってヒゲ用シェーバーを使用するのはオススメしないとのこと。全身用シェーバーはつるつるにするためというよりは、ムダ毛を目立たなくするという意味合いが強いとも言える。いきなりつるつるにするのは抵抗があるという人には最適だろう。電動シェーバーとカミソリを併用するのもよい。

男は黙ってT字! カミソリ

処理のしやすさ	★★★★
つるつる度	★★★★★
肌への優しさ	★★★★
家計への優しさ	★★★★★



一般、プロを問わず圧倒的な支持を誇るカミソリ。デジタル化が進む現代においてこのアナログな道具が依然として支持され続けているのは、やはりデリケートで美しく見せたい脚には、自分の手で力加減を細かく調整できるカミソリがいちばんよいと感じられるからであろう。ヒゲやももの裏側などそりにくい箇所もあり、慣れていないと処理に時間がかかるものの、仕上がりの美しさは秀逸である。適度な強さならば皮膚表面の古い角質を取り除くだけなので、新陳代謝を促す効果があるが、過度な深ざりは角質層に傷をつけ、細菌の侵入を許し炎症を起こしやすくするほか、紫外線によるダメージを受けやすくなる。肌を美しくするためのカミソリで肌を傷つけてしまった場合は本末転倒なので、ていねいな使用と、処理前後の適切なケアが重要になる。魅せる脚を手に入れるためには手間を惜しんではならない。滞在先のホテルでも、コンビニでもカンタンに手に入るのがうれしいが、できることなら刃のしっかりしたマイカミソリと、マイシェービングフォームを携帯して、肌をいたわりながら処理したい。

除毛

塗るだけこっそり 除毛クリーム

処理のしやすさ	★★★★★
つるつる度	★★★★
肌への優しさ	★★★★
家計への優しさ	★★



スネ毛の処理は今や「抜く」か「そる」かだけではない。第3世代の選択肢には「塗る」がある。クリームを手にとり、肌の色が見えなくなるくらいに塗りたくる。10分待つてクリームを拭き取り、脚を水で洗い流せばあら不思議。スネを覆っていたはずの毛がなくなっている。表面の毛を溶かすので、長さとしてはカミソリと同程度。ただし塗りムラがあったり、放置時間が十分でないと、溶けきらずにちぢれた毛が残ることがある。肌に合わない可能性もあるので試し塗りが必要だ。毛をすべて除去するには1本丸々使うことになるので費用もかさむ。新しモノ好きは試してみる価値アリ。

除毛



●男性用除毛剤「メンズデプミル」は強力毛そり効果で、長い毛も短く包みこむ。

ほどきつくはなく散髪後のような香りがある。価格/2980円 問:サイクルベースあさひネットワーキング店

●どうしても匂いが気になるという人には女性用の匂いがきつくはないタイプもある。ただし男性用ほど強力ではないので、あらかじめ毛を短くカットしておくのがベター

www.cb-asahi.co.jp/

男も抜く時代 脱毛

ナショナルの担当者によると、女性に比べて男性は痛みにも敏感なため、脱毛による痛みは避けられない。また細菌などの侵入により炎症を起こしやすいのでアフターケアは必須。ただ処理の頻度は少なく済み、除毛に比べ「そった後のプツプツ感」に悩まされることも少ない。

さらなるつるつるを求めて 電動脱毛器

脱毛器は回転する刃で毛をからめ取るタイプが多い。入浴中など毛穴が開いた状態で使用すると痛みは軽減する。コツは恐れずに強く押し当てること。アンケートでは「慣れれば痛くない」との回答も

処理のしやすさ	★★★★
つるつる度	★★★★★
肌への優しさ	★★
家計への優しさ	★★



●トリプルスピンドイス搭載の「ソイエS2067」。ポディソープを泡立てて使用できる「泡脱毛」機能で肌にやさしくスムーズな脱毛が可能。価格/2万円前後(編集部調べ) 問:ナショナル TEL:0120・878・365

ガムテープよりは痛くない?

脱毛ワックス

粘性の高いワックスをシートで押さえつけ、シートをはがすことで毛を抜くという脱毛方法もある。一気にはがすのがポイントとのこと。でもそれって……。



●今回使用したのはシートにあらかじめワックスが付着したタイプ。ゆっくりはがしたため痛いだけで1本も抜けなかった(涙)

今中さんもあこがれる? 永久脱毛

究極がこれ。レーザー等で毛乳頭を破壊し毛の再生機能をストップする。あの今中さん「やっつてはみたいよね」と語る。スネ毛そりの煩わしさから解放されるならば、施術代も高くない? ただし1回の施術では不十分で、何度か通う必要がある。



**ツール・ステージ優勝者
ファンボン選手に
直撃インタビュー**
レオン・ファンボン
●中国のプロコンチネンタルチーム「トレック・マルコポーロ」に所属。ツールで2度の区間優勝を経験しているオランダ出身の36歳。5月のツール・ド・熊野で優勝するなど、日本のレースでも活躍中

Q：何派ですか？
(カミソリ、電気カミソリ、除毛剤)
A：カミソリ派。
Q：プロでも自分で処理するの？
A：ボクは自分でそっている。でも、自分のことしかわからないよ。他人がどうしているかは知らない。
Q：永久脱毛する人もいるの？
A：ノー。今までにそんなことをしている選手がいるなんて聞いたことがない。
Q：ステージレースだと（たとえばツールだと）どれくらいの間隔で処理する？

A：週に2～3回。モチロン、勝つチャンスがあるステージの前には必ずそっておくよ！
Q：スネ毛に関する悩みはある？
A：悩みはないけれど、スネ毛が生えるようになってからずっとそっているから、冬に2週間もそらないでいると逆に変な感じがするよ。ないのが当たり前になってるんだ。
最後に一言：スペインの選手でまったくスネ毛をそらなくていい選手がいる。彼は生まれつき体毛が1本もない病気だからさ。名前は忘れちゃったけど。



シック・ジャパン株式会社
マーケティングマネージャー
ジェフリー・ピキンズさん
●企画の説明をすると「おもしろそうでスネ」と快く協力してくれた

もうカミソリ負けなんてしない！

そりテク！

これから自転車始める人にとって、スネ毛そりは未知の領域。よくそる人でも、ヒゲをそる要領でなんとなく、という人が多いはず。しかし太さも長さも異なるヒゲとスネ毛では当然そり方も異なる。モチはモチ屋！ということで業界大手の「シック」の門をたたき、正しいスネ毛そりの方法を聞いた。

Q1 スネ毛をそるのに適したカミソリは？

脚の毛をそるのは顔をそるのと違って、不自然な格好になることが多い。とくにヒザの裏などをそるには体をひねらなければならないこともあるので、まずは軽くてハンドルが握りやすい形状のものがいい。よくそれるのはチタンコートのもので、スムーザー付きのものは肌を荒らさないし、横滑り対応のセーフティワイヤーがあれば、足首のまわりやヒザなどの凹凸がある部分でも安全だ。刃の枚数については、多いもののほうが肌にかかる圧力が減り、何度も剃らなくて済むので結果的に肌に優しい。



●ピキンズさんのイチ押しは「クアトロ4チタンコートレボリューション」のカッター付きチタン刃に電動トリマーを「そる+整える+刈」役を可能に。価格/シック・ジャパン 7,680円

「クアトロ4チタンコート」の4枚を加えることで「そる」の1台3,1470円 周：TEL:03-548



Q2 そる前にすることは？

まず、そる場所はお風呂がベスト。ぬるめのお湯に5分ほど入って毛穴を開かせる。これは肌を痛めないため。シーズン明けなど毛足が長いときは、初めからカミソリを使うよりも、トリマーなどで毛を短くしておいたほうがそり残しが少なく毛詰まりもしにくい。次にシェービングクリームやシェービングジェル、ジェルフォームなどを塗ってカミソリを当てていくが、クリームやフォームは粘性が低いと目詰まりしにくく、一方のジェルは表面がきれいになりやすいという特徴がある。これらは肌を守るために作られたもので、洗うための石けんを使ってそのとは少し効果が異なる。ただし洗顔用クリームならば肌にもいい。



●肌の表面を傷つけないようシェービングクリームを使おう



●毛が伸びていてそりにくい場合は、トリマーやはさみで大きめに短くしておくと、そりやすく毛詰まりもしにくい

●なるべく肌への負担を減らすためにシェービングフォームなどを使うのがポイント。毛の流れに沿ってそるのが基本

Q3 そり方のコツはありますか？

単純なことだが、切れ味のよいカミソリを使うこと。切れ味の落ちたカミソリでは肌への負担も増えてしまう。いちばん重要なのは毛が生えている流れに沿ってカミソリを動かすこと。肌へのストレスを最小限に抑えるためだ。逆ぞりは表皮をそぎ落としやすいので、肌を痛めやすいといえる。そり残しがある場合などやむをえず逆ぞりする場合は、もう一度クリームを塗って注意深くそるようにしたい。また普通にそる場合でも、脚を伸ばして肌をできるだけ平らにするといい。部位でいえば足首からヒザまでと、ヒザから上は一気にやらずに別々にそること。毛詰まりしてしまったときは、ヘッドの後ろから水を流すようにすると取れやすい。



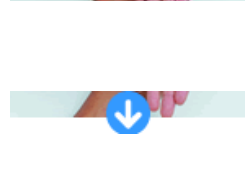
●そり残し部分はクリームを塗って逆ぞり。ただし肌の表皮を痛めやすく、カミソリ負けの原因にもなるので注意深く

Q4 肌への影響とアフターケアについて教えてください

そり終わったあとはきれいに洗い流し、こすらずに軽くたくようにしてやさしく水気を拭き取る。毛がなくなるということは、これまであったプロテクターがなくなることでもある。直接紫外線が肌に当たるため、ダメージが大きくなる。そった後は保湿クリームやローションで肌をうるおようにするといいい。使い終わったカミソリは洗って乾燥させること。そうしないと刃の上で雑菌が繁殖して、次回使うとき肌に菌をすりつけることになる。カミソリ負けをした場合には、肌にストレスが生じているということなので、ローションをつけるか、そるときに圧力をかけすぎないことが大切。



●ヒザの裏などをそるときには、脚をしっかりと伸ばして、肌を平らにする。指で肌を伸ばしながらやるとよい



●そり終わったらクリームなどをきれいに流し、タオルでやさしく押さえるようにして水分を取る

Q5 刃の交換のタイミングは？

ヒゲでは2週間が交換の目安になるが、脚はそる面積も広がるのでもう少し短くなる可能性がある。5、6回に一度を目安にして、切れが悪いと感じたら交換しよう。また刃は精度が高いぶん少しの衝撃でも影響があり、わずかな変形でも肌を傷つける可能性がある。カミソリを落とした場合などは迷わず交換しよう。

●そった後には肌の保湿のためにもローションなどで肌のケアを



●毛には肌を保護する役割もある。それがなくなるので代わりにアフターシェープローションなどを使用する

●肌の表皮は水分保持の機能も担う。傷つけられると抵抗力も低下するのでしっかりとケアが必要



スキル・シマノの選手に聞きました
脚がきれいなことでも有名(?)なスキル・シマノの選手。シマノ鈴鹿で取材するチャンスがあったので思い切って聞いてみました。



鈴木真理 選手の場合

ホクはやっぱりカミソリですね。そる頻度はあまり高くないで、10日に1回くらいです。電気シェーバーだと残るので、きれいにそるにはカミソリがいちばんです。マッサージャーがそってくれるとかそういうことはないです。



野寺秀徳 選手の場合

T字(カミソリ)！みんなそうなんじゃないのかな。ヨーロッパの選手はとくにみんなキレイにそっていて、さすがプロフェッショナルだな〜って思います。やっぱり見た目でですね。電気シェーバーも一応携帯してます。



狩野智也 選手の場合

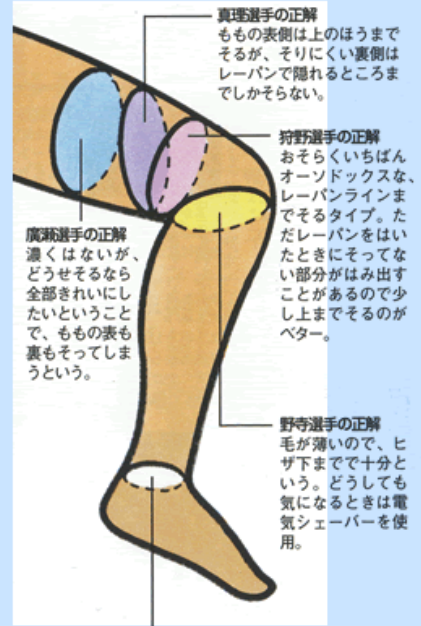
ホクももちろんT字！レースの前日にそるんで、シーズン中は毎週そってますね。シェーバーは肌に合わないのと、そったあとの感じが好きじゃないんです。カミソリは滞在先のホテルなんかにあるのも使いますよ。



廣瀬佳正 選手の場合

オレなんか、少ないほうじゃないかな。そるのは中4日。そってないと脚に力が入らないうね。奥さんは最初イヤがってたけど、今はないほうに言わせんねん！あ、それとね… (続きは編集後記へ)

どこまでそるのが正解？



真理選手の正解
ももの表側は上のほうまでそるが、そりにくい裏側はレーパンで隠れるところまでしかそらない。

狩野選手の正解
おそらくいちばんオーソドックスなレーパンラインまでそるタイプ。ただレーパンをはいたときにそってない部分のみみ出すことがあるので少し上までそるのがベター。

廣瀬選手の正解
濃くはないが、どうせそるなら全部きれいにしたいということで、ももの表も裏もそってしまうという。

野寺選手の正解
毛が薄いので、ヒザ下までで十分という。どうしても気になるときは電気シェーバーを使用。

下は4人とも足首まで。足の甲や指の毛まではさすがにそらないようだ。

CYCLE SPORTS
YAESU@web

Copyright YAESU Publishing co.ltd. All rights reserved.