



イラスト・水野奈保美 (プリムラ山の会)

で、筋肉に圧力をかけて運動のパフォーマンスの向上を目的としたものである。適度に血流を促進して筋肉の疲労を軽減し、長時間の登山でも高い運動機能を持続可能にするという意図がデザインの特徴。また、膝や腰などの関節を保護しケガの防止などにも効果を持つ。

履き心地も良く、関節周りや筋肉のラインを包み込み、下半身の安定感がある。

## ②コンプレッション(圧縮)系タイツ

リンパ液や血液の流れを考慮し各部位ごとに着圧を変化させることで血流を促進し、疲労を軽減しようとする目的で作られている。サポートタイツとは異なり活発に動く部

分の血流を促進し、ふくらはぎでの血流を高め、山での持久力を補う効果をめざしている。膝などを守る効果が考慮されているため、高齢者などでも利用者が多くみられる。下半身の安定感や登山以外の日常生活で下肢がむくむ人や旅行者などでも利用されている。

このタイプは特に体力が不足ぎみな登山者を助けてくれる。

これらには体型や性差なども考慮されているものなど多数あり、また両方の性能を合わせた物もある。いずれも着用時にゆるいようでは効果がないため、必ず試着してほしい。また、買う前にはそれぞれの効能をよく調べる必要がある。