

洋服が
一番似合う♡

細マッチョへの近道は、最速を競うボートレースにあった!?

BOAT RACERに学ぶ

「ボートレース」
まるがめ
監修

美ボディ教程

服がどんなにおしゃれでも、お腹が出てちゃキマらない。目指すはやっぱり細マッチョ!
今年70周年を迎える「ボートレースまるがめ」に集う猛者たちによる筋トレ連載、ビギンしま〜す!

香川県に本拠地を置く「ボートレースまるがめ」が、開設70周年を記念してビギンと始動したPRプロジェクト。期待の若手選手たちや、限定プロデュースグッズの情報をお見逃しなく! 詳しくはウェブで→<https://www.marugame-kyotei.jp/begin/>

細マッチョとボートレースの意外な関係って?

最低体重52kg!?!の猛者が集う
究極の細マッチョスポーツだから!



直線は軽いほうが有利!



キレイのあるターンには
強い下半身が必要

一般的に体重は軽いほうが有利とされるボートレース。波に乗るには体を支える筋肉が必要となるため、選手の体脂肪率は10%以下が当たり前。勝利のためには、贅肉どころか無駄な筋肉まで削ぎ落とさねばならないのだ。

今月の
美ボディ教程
vol.7

上半身の強さを意識しています
フルスピードでターンを決められるよう

鍛え上げた上半身で、
外から二氣にまくる!

選手それぞれの個性が光るモンキーターン。内側を鋭く攻めるのが定石ですが、外側を大きく回る戦法も。アクセルを踏み込んだ状態でハンドルを切る分、速度を殺すことなく直後のストレートに繋がられるのだとか。その技の習得に必要なのは、遠心力に耐えられるブレない体。富田選手は安定感を高める目的で、腕や肩、背中など上半身を鍛えまくっています。

「コーナーに差しかかる直前、ハンドルをグッと自分のほうに引き寄せて、船体を浮かせながら上体を起こしています。そうすると、重心軸が定まってバランスをとりやすくなるんです」。ただし、筋トレのやりすぎはご法度! 細マッチョというより、ゴリマッチョになってしまふ……。そこで好都合なのがゴムチューブ。「ダンベルを持ち上げるのに比べ、反動がつかないのがいい。フォームが崩れにくいので、狙った部位を的確に鍛えられるんですよ!」

教えてくれたのは……

ボートレースまるがめ
富田 祥選手

今年で4年目の26歳。父の影響でボートレーサーに。三度の飯より筋トレが好き。気分転換は溺愛中の愛犬の散歩。「ついつい、ランニングになっちゃいます(笑)」

PROFILE

| | |
|-------|--------------|
| 身長 | 164cm |
| 体重 | 54kg |
| 体脂肪率 | 3~4% |
| 特技 | 野球 |
| 苦手なモノ | バランス感覚が必要な動き |

美ボディグッズ その7

トレーニングチューブ

モチツとした弾力のあるゴム素材。一般的に硬度は3段階に分かれており、使用目的に合わせて選択。「筋トレと柔軟、どちらにも対応する真ん中の柔らかさのものを6年ほど使っています」



1年以上続けてますが、おかげであまり太らなくなりました!

美ボディを支える
ドリンク

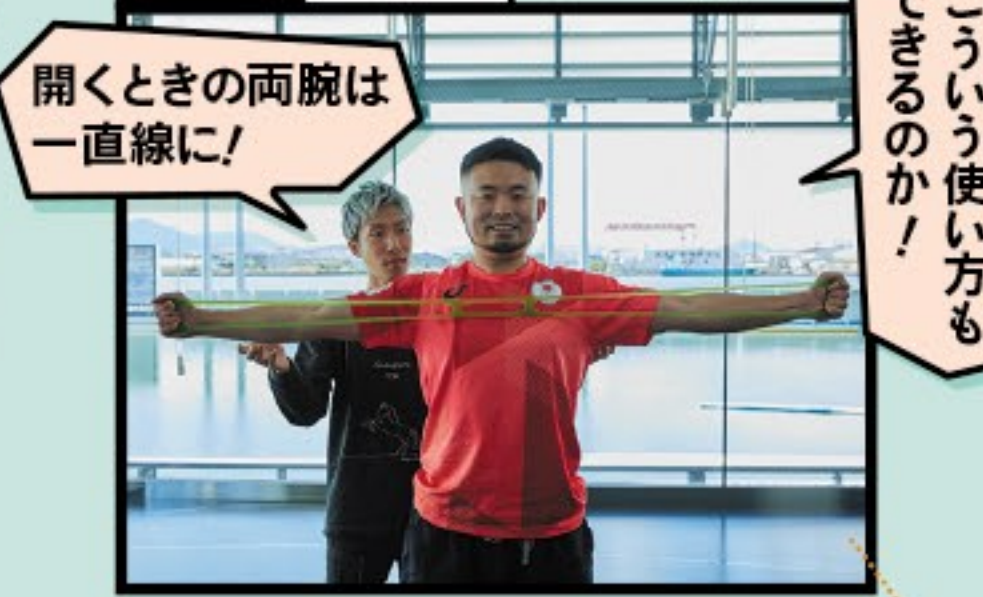


豊富なアミノ酸で手軽に
脂肪燃焼&水分補給!

水や炭酸で薄めて、濃さを調整。お気に入りには、ざくろの味と梅味。「母がダイエット目的で始めたのをきっかけに。毎朝晩一杯ずつ。脂っこい料理を食べてしまった後に飲むとスッキリ」

教えて! 富田選手

STEP3 大胸筋



開くときの両腕は一直線に!
息をゆっくり吐きながら、両腕を一直線に。ただし、チューブを胸に密着させる必要はない。1セット10回、1回3セットが目標。他の部位のトレーニングと日替わりで。

こういう使い方もできるのか!
ゆっくり上げ下げするのがコツです!

STEP1 上腕二頭筋



脇をキュッと締め、二の腕に前腕部がくっつく程度まで、しっかりと肘を曲げる。このとき、背中を丸めず視線は上げる。肘の高さは、地面と平行になるよう意識を集中して。

片側のハンドルを踏んでスタート!

教えてもらったのは……

よろしく
お願いします!



筋トレは専らダンベル派。「チューブでほんとに効くの〜?」と、今回は半信半疑ぞみ。

PROFILE

| | |
|------|-------|
| 身長 | 170cm |
| 体重 | 73kg |
| 体脂肪率 | 15% |

種目名
トレーニング
チューブ

対象部位
上腕二頭筋
三角筋
大胸筋
広背筋

目指せ
逆三角形!

富田選手流 上半身トレーニング



ダンベルと似た使い方方で筋力強化を図れるが、握る場所によって負荷を変えられるため初心者にも扱いやすい。軽量で嵩張らないから、出張先でも細マッチョを目指せるゾ!

STEP4 広背筋



背中まで鍛えられ
るんですね驚
背すじを伸ばして
しっかり効かせましょう

STEP2 三角筋



このくらいの高さまで
頑張りましょう!
結構キツイ……(汗)
3~4回だけでも

チューブの中央を、足裏の土踏まずの部分に引っ掛けてセット。上体を起こしたまま、ハンドルを逆手に持って腹のほうへ引き寄せる。多少、膝は曲がってしまっても問題ない。

ステップ1と同様、ハンドルの片方を足で踏んで固定。直立の体勢から脇が開くくらいまで、腕をゆっくりと横に広げていく。僧帽筋を使わないように注意を払って、上げ下げ。