

洋服が一番似合う♡

細マッチョへの近道は、瀬戸内海最速を競うボートレースにあった!?

BOAT RACERに学ぶ

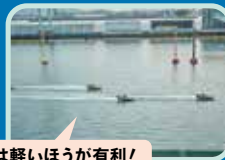
「ボートレース」まるがめ監修

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、ピギンしま〜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周年を記念してピギンと始動した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!



キレイのあるターンには強い下半身が必要

直線は軽いほうが有利!

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1桁が当たり前の世界。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.8

レース前の緊張をほぐすルーティンとして、まずメンタル面から整えています。

100%のパフォーマンスは心身ともにあつてこそ!

平常心を保つたり集中力を高めたり、メンタルに好影響をもたらすルーティンは、トップアスリートも取り入れる調整法。「極度のあがり症」と自認する妻鳥選手もその効果を実感しているうちの一人です。レース期間中は、このアイマスクを一日2枚使って、メンタルを整えているんだそう。「新人の頃は他人のボートに乗って出走しそうなほど緊張していたので

(照)。アイマスクは視界もシャットアウトできてレースのイメトレも捗りますし、気分もリラックスするので、朝と晩に着けています」そんな妻鳥選手は、フィジカルのメンテナンヌも抜かりなし! リフレクシユも兼ねたストレッチが日課で、肩甲骨周りの筋肉がチヨ〜柔らかい。可動域が広いぶんコンパクトにハンドルを切ることで、ターン時もバランスを崩しにくいんだとか。「心も体も万全の状態に整え、安定したレースができるよう頑張りたいです!」



教えてくれたのは……
ボートレースまるがめ 妻鳥晋也選手

来年で選手人生10年。超がつく筋肉質で、筋トレをすると直ぐゴリマッチョに。運動はストレッチが中心。「走るだけで足がパンパアップするので体重管理が大変!」



美ボディグッズ その8

花王のめぐリズム 蒸気でホットアイマスク

使い捨てホットアイマスクの定番。今年9月にアップデート、装着時のふっくら感が2倍に。「一番気に入っている香りはラベンダーです!」12枚入り。1188円 ※編集部調べ (花王)

PROFILE

身長	170cm
体重	55kg
体脂肪率	5%
特技	バレーボール
苦手なモノ	勉強

美ボディを支える マッチョ飯

教えて! 妻鳥選手

太らないようにマヨネーズは我慢してカロリーを抑えています!



たっぷりのキャベツで野菜とタンパク質を効率よく摂取!

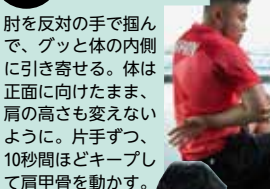
お好み焼きに比べて、糖質が控えめの豚平焼き。小麦粉の代わりに、卵や豚肉が生地の代わりになってくれます。「食べ応えあるし、ソースをかけるので我慢している気になりません。お酒のあてにもピッタリ!」

POINT 上げ下げの際、肩甲骨が動くのを意識!



背中が丸まらないように、腹に力を入れて前傾姿勢をつくる。肩の力を抜いたら、肘を伸ばして手を組んだ腕をゆっくり上げ下げ。「テレビを観つつ永遠にやってますね(笑)」

POINT 手の甲を背中につけるとやりやすいぞ!



肘を反対の手で掴んで、グッと体の内側に引き寄せる。体は正面に向けたまま、肩の高さも変えないように。片手ずつ、10秒間ほどキープして肩甲骨を動かす。

STEP1 背筋を伸ばして腕を前で組み、上げ下げしながらウォーミングアップ!



確かにほぐれてきた気が!

バレーのシーンの要領ですね

STEP2 腰に手を当て、肘ごと体の前に持ってくる!



痛エ〜!

慣れればたんだん柔らかくなります!

毎日風呂上がりにやっています!

こまめにいける! 極めると!

教えてもらったのは……



よくお願いします!
編集部 カギモト

筋肉なのか体質なのか、圧倒的体の硬さで整体師を諦めさせた男。柔軟性を取り戻せるか?!

PROFILE

身長	170cm
体重	76kg
体脂肪率	15%

種目名 肩甲骨がし

対象部位 背中

痛気持ちよくて癖になる!?



多忙なカギモトもスキマ時間でリフレクシユ

妻鳥選手流肩甲骨がし2ステップ
肩こりだけでなく猫背の改善も期待できる、健康オタクの間でも話題のお手軽ストレッチ。続けると、肩甲骨の動きを実感できるように「いくらでもやれちゃいます♡」