レッツボートBegin
BOAT RACE まるがめ Begin Begin

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!
昨年70周年を迎えた「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%以下が当たり前の。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.9

ボートとの〝一体感〟を追い求めるうちに柔軟な下半身の重要性に気付きました

試合運びはクールでも、船底では突っ張ってます!

体が柔軟だと、筋肉の負担が減ったり基礎代謝が上がったりと、細マッチョを目指すうえで何かと好都合だって知ってました? 特に下半身の柔軟性はボートレーサーにとっても重要で、トップクラスの選手の中にもストレッチを日課にしている人は大勢います。

学生時代に熱中したサッカーの影響で股関節の動きに偏りがある原村選手は、半年前から開脚マシーンを使って股関節の可動域を広げるストレッチを続けています。

「ターンの直前は船底で足を広げて突っ張り、ボートと体の〝一体感〟を高めるんです。水面に対して船底全体で踏ん張れるので、遠心力によって流されにくくなり、怪我の防止にもつながります」

原村選手はひと月に2度整体院に通い、骨盤のズレも治療しているそう。「結果がすぐに出なくて諦めそうになりますが、地道にコツコツをモットーに違いを実感できるまで努力し続けます!」

教えてくれたのは……
ボートレースまるがめ 原村拓也選手

今年で8年目。体重は一時期57kgに増えたが、トレーニングや18時以降の絶食など、3年かけて肉体改造に成功。「基本的に好きなものを食べていました!」

PROFILE

身長	174cm
体重	54kg
体脂肪率	7%
特技	サッカー
苦手なモノ	寒さ

美ボディグッズ その9

開脚マシーン

3本の支柱からなる折り畳み式。両サイドの支柱に足首をセットするバーがあり、中央のハンドルの位置を調整することで体格に合わせたストレッチが可能だ。ズッシリと重いので寝かせて保管。

教えて! 原村選手

美ボディを支えるマッチョドリンク

どうせ同じ水なら成分にもこだわりたいなと飲み始めました!

フランス生まれの名水で不足しがちなミネラルをチャージ!

筋トレに不可欠なカリウムをはじめ、ミネラルを豊富に含むフランスの超硬水「コントレックス」。原村選手は2か月前に日本の軟水から切り替え日常的に摂取している。「独特な舌触りにやっと慣れました(照)」

……の前に、入念なストレッチからスタート!

STEP1 両足首をバーに引っ掛け限界まで開脚!

もも裏が悲鳴上げてますよ……
僕より柔らかいかもしれないです(驚)

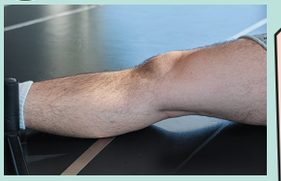
POINT 手を置く位置で難易度を調整!

背中が丸まらず楽な姿勢でいられる位置に、中央の支柱の長さを調整。腹に力を入れながら中央のハンドルをジワジワと体に引き寄せて、両サイドの支柱をゆっくり外側に開く。

STEP2 開脚したままの状態で徐々に前屈していく

すみません、これ限界です(笑)
無理な前屈は内転筋を痛めるので要注意!

POINT 膝は曲げず伸ばした状態をキープ!



限界まで引き寄せたら、そのまま30秒間キープ。少しくらい足が浮いてしまっても、膝を伸ばしていればストレッチ効果アリ。「一日3セットを毎日。やりすぎには要注意!」

教えてもらったのは……

よろしくお願いします!

編集部 **カギモト**

小学校の体育で最も苦痛だったのが「前屈」。当時のトラウマを振り払い、いざリベンジ!

PROFILE

身長	170cm
体重	76kg
体脂肪率	15%

種目名
開脚マシーン

対象部位
股関節 内転筋

ビギン筋トレ好き・カギモトにも効きまくり!

原村選手流トレーニング法2ステップ

180°開脚も夢じゃない!?

「気持ちいい〜」と思えるくらいを目安に、風呂上がりに取り組もう。筋を痛める原因になるため無理は禁物!

「おなかに床がピタッとくっつくようになりたいです!」

写真/藤岡 優(Fizm) 文/妹尾龍都