

目指せ腹筋
6LDK!

腹筋メインで鍛えるなら
ひざコロがおすすすめ!



基本的には「立ちコロ」と同じ要領でOKだが、ステップ2のときに背中と床が平行になるように意識する。簡単そうに見えるが、やってみると意外に難しい。

これもハチバチ効きます……!

STEP1 足を肩幅に開く



POINT セットポジションでつま先を上げておく

足を肩幅の広さに開き、息を深く吸ってピットアウト! 少しずつ息を吐きながらローラーを転がします。つま先立ちの姿勢で始めれば、足の筋肉にも効果アリ。

STEP2 限界まで伸びる!



POINT あごは引いて、お尻が下がらないように

くの字のポーズで2秒間キープ。腹筋ローラーの勢いを殺して、ピタッと止めるように意識しよう。「僕のこだわりです。モンキーターンの姿勢と似てるんですよ」

STEP3 ひと呼吸おいて、ゆっくり戻る



種目名: 立ちコロ 対象部位: 腹筋・ハムストリングス



POINT 下半身も意識するとなおよし

しっかりと足で踏ん張って、スウ〜と折り返し。腹筋だけで戻ろうとすると、腰を痛める原因になってしまうので要注意! 筋トレ後はテニスボールで筋肉のマッサージ。

モンキーターンのここ! このとき下半身めっちゃ使うんですよ!

10分でできる!

西岡選手流 トレーニング法 3ステップ

紹介してくれたのは腹筋ローラーを使う筋トレ。10×3セットを週6で、1回で西岡選手は言うけど、本気でキツいです!

教えてもらったのは……



編集部 カギモト 早期のジム通いが日課のパワー系。最近の悩みは、己の限界ないバルクアップにより似合う服が減ってきたこと。本連載で機種一転、細マッチョを目指す。

PROFILE

身長	170cm
体重	75kg
体脂肪率	15%
特技	野球
苦手なモノ	早起き

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 美ボディ教程

香川県に本拠地を置く「ボートレースまるがめ」が、開設70周年を記念してヒギンと始動した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(C)→https://www.marugame-kyotei.jp/begin/



今月の美ボディ教程 vol.1

美ボディグッズ その1

腹筋ローラーとヨガマット

左で紹介する筋トレに使用中。「どっちもポロポロで恥ずかしいです」。腹筋ローラーはモトクロス時代の先輩から譲り受けたもので、西岡選手の細マッチョに約8年間も貢献。

Kenshin Nishioka

PROFILE

身長	163cm
体重	51kg
体脂肪率	約8%
特技	モトクロス
苦手なモノ	球技

教えてくれたのは……

ボートレースまるがめ 西岡頭心選手

昨年プロ入りを果たしたばかりのスーパールーキー。「ウサギとカメラならカメラのほう」だと、自分のレーススタイルを慎重派と分析。ちなみに、体育の成績は「2」だったんだとか(驚)。

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!

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!



直線は軽い方が有利!



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。

ターンの制するものが 試合を制す!?

西岡選手の持ち味は、スピードに乗った「モンキーターン」。ボートの上に立った状態で前傾姿勢になり、コーナーを鋭く、素早く切り切ります。ボートレースマンガのタイトルになるほどポピュラーな旋回術ですが、西岡選手の場合はキレイが違う! 「じつは「ボートレースは1周目の第1ターンで順位が決まる」と言われるほど、勝つための試合運びにはロスのないモンキーターンが不可欠なんです。西岡選手の

キレイのあるモンキーターンを 決めるためには、 強い腹筋が必要なんです!

屈強な体幹筋は、迫りくる波にも軸をぶらさず、最短ルートで回りきるために鍛え上げられた努力の賜物。最終コーナーまで食らいつくドラマチックなレース展開で、終盤までウッキウキで楽しめますよ! 「16年間、モトクロスをやっていたんです。専用のオートバイにまたがり荒地をかつ飛ばす感覚は、ボートレースにも通じるところがあって、そのときに培った体幹筋やバランス感覚が今も役立っていると思います」。つなワケで、今回はモトクロス時代から続けている腹筋トレーニングを伝授!

西岡選手 おふくろの味!



美ボディを支える マッチョ飯 体づくりは食事から! つてなワケで、選手こだわりのメニューを調査してお届け。みんなで美味しくマッチョヨッチョ!

20年くらい前から食べているレシピで、月1の楽しみです!

西岡家お手製の「棒棒鶏」。一般的な胡麻ダレではなく、あっさりとした酢醤油ダレ。ちなみに、西岡選手のお母さんは元プロテニスプレーヤー。レシピの説得力もバッチリだ。

僕も取り入れています!