

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

「ボートレース」  
まるがめ  
監修

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!



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.2

「ボートレースに向けた  
コンディショニングの一環として、  
普段から足元には気を使っています」



教えてくれたのは……

ボートレースまるがめ  
田頭虎親選手

20歳で公式戦デビューを果たし、今年で現役4年目。エンジン音が大好きな根っからの走り屋で、オフは思い入れのあるイエローのスポーツカーでドライブを楽しむ。

ハートは熱く  
レースは冷静に  
「水上の格闘技」と表現されることもあるボートレース。過酷な日々を戦い抜くためのコンディショニングの一環として、田頭選手はスニーカー選びにこだわりを持っています。「M992は幅広の自分の足にもフィットしますし、とにかく履き心地がいいんです」。かつては派手な外見のものを好んで履いていた時期もあったそうですが、現在は機能重視でM992

を愛用中! 衝撃吸収性、反発弾性に優れるM992は、足への負担が軽減されるだけでなく、メッシュ素材のアップパーはムレ対策も完璧。万全なコンディショニングを足元から整えているわけですね。  
そんなM992を愛用するうちに、田頭選手のメンタル面にも変化が。「以前は事故やフライングが多かったですが、今は派手なプレーよりも内容にこだわりたいんです。結局、人も中身が大事と思っているので、M992のような名実併った選手を目指します!」



美ボディグッズ その2

ニューバランスの  
M992

ハイパフォーマンスなランニングシューズとして誕生した900番台の一足。かのステイプ・ジョブスが愛用していたことでも有名。「履きつぶしても同じモデルを買う予定です!」

PROFILE

身長	162.0cm
体重	53.0kg
体脂肪率	約7~9%
特技	寿司を握ること
苦手なモノ	勉強

美ボディを支える  
マッチョ飯



「体づくりは食事から」ってことで、選手こだわりのメニューを調査! みんなで美味しくマッチョツッチョ!



筋肉も喜ぶ  
高たんぱく&ヘルシー!

海老と卵の色合いがキレイな「卵の花和え」。酢を効かせた味付けで運動後の疲労回復にも効果的。「業界では1位を“ピン”と言います。だから、ピンピン跳ねる海老は縁起もいい!」

POINT 腕を広げる幅で鍛えられる部位が変わるぞ!

基本は腕を肩幅に広げて床につき、足を真っ直ぐ伸ばすお馴染みの姿勢。胸筋を鍛えたいなら肩幅より広く腕を開く。「2パターン試してみてください!」



POINT 下ろすとき、脇をしっかり締める

肩甲骨を背中中央に寄せるよう意識しながら、徐々に肘を曲げていく。体を下ろすのは胸が床に触れないギリギリまで。脇の開きに注意して取り組もう!



POINT 脇は最後まで開かず、姿勢は真一文字をキープ

脇を締めた状態のまま、腕を真っ直ぐ伸ばし、最初のポジションへ。これを一日10回3セットがベスト。背中を丸めたり尻を落としたりすると効果は半減。



STEP1 腕を肩幅に開く



お願いします!

ピンバシいきますよ!

STEP2 ゆっくりと限界まで下ろす



腕をスクワットさせるイメージですね

STEP3 ひと呼吸おいて ゆっくり戻す



まだ半分が残ってますよ(笑)

もう割と限界来てます……

種目名 腕立て伏せ  
対象部位 上腕三頭筋  
広背筋

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  
「腕立て伏せなんて基本でしょ」とたかをくくるなど、己の筋肉を過信する一面あり。

PROFILE

身長	170cm
体重	75kg
体脂肪率	15%

憧れの  
逆三角形を  
手に入れる!

田頭選手流トレーニング法3ステップ

ピギン筋トレ好き・カギモトにも効きまくリ!



平均倍率40倍(?!?)ともいわれるボートレーサーの選抜試験。そんな過酷な試験を勝ち抜くために田頭選手が行っていた、腕と背中にガッツリ効くオリジナル腕立てを伝授!