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!?

CERに学ぶ BOAT RAC

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、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?

<u>最低体重52kg!?</u>の猛者が集う 究極の細マッチョスポーツだから!





G二モ負ケズ

波二モ負ケズ

直線は軽いほうが有利!

後は下半身強化も図り、

A 級レ

ーを目指して頑張ります!」

大きな武器というわけですね。「今

く体を支える体幹が、

谷口選手の

ートから振り落とされることな

-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 vol.3

揺れる船上でも常に相手の のためにブレない体幹は不可欠で 動

想的なレース運びのためにはズバ 度は時速120㎞(?:)ともいわれる シンプルな構造のボー 抜けた体幹力が必須ってこと! 余裕も求められ も至難の業。 ようバランスをキープするだけで の影響を受けやすく、 ビアな世界で、 海上を戦場とするボー ルたちの走りをマ そのうえで、 ます。 視線をブラさず つまり、 転覆しない トは波や風 ークする トレース 体感速

どかなり

のGがかかる場面でも

覚も養えます。 幹のみならずボー 安定な状況でもしっかりとバラン チボー いかけてキャッチすることで、 スをキープし、 そこで谷口選手が取り入れたの バランスボールの上でキャッ ルをするトレーニング。 モンキ ボ ト上での意識感 ルを目線で追 ーターンな 体

目指すは

腹筋

グレネード!

ビギン筋トレ好き・カギモトにも効きまくり

美ボディグッズ その3 バランスボール

谷口選手が通っているパーソナ ルジム「ボニーズ」から撮影の ためにレンタル。抗菌仕様なの で常に清潔を保ちながらトレー ニング可能。「ジムのセレクト する道具は安心感バツグン!」

日分でも作ります。おふくろの味。今は

**。今は

コンディショニングに必要な

栄養を効率よく摂取!

野菜をたっぷり入れる谷口 家のビーフカレー。ナスや

ほうれん草は一緒に煮込ま ずルーの上にオン! めに作って冷凍保存。食事

もバランスが大事です」

PROFILE

POINT

身長 体重 体脂肪率 特技 苦手なモノ

美ボディを支える

―を調査! '体づくりは食事から」

みんなで美味しくマ

ってことで、

選手こだわりのメニ チョッチョ

·谷口選手

164cm 52kg 10% 早起き

腹斜筋に力を入れ、腹

でバランスをとるよう

に意識する。転倒の危

険が伴うので、まずは

広いスペースで練習す るべし。コツがつかめ

るまで挑戦あるのみ!

足はハの字で

挟むように乗っかる!

ボートレースまるがめ 谷口知優選手

教えてくれたのは……

愛媛県出身。父親の影響で幼児期 からまるがめボートへ。プライベ ートではアウトドアにどハマり中。 キャンプでギターを弾くなど、オ ンオフの切り替えは専ら山の中で。

STEP1



きをマー

STEP2

バランスをキープしつつ、 左右に振って

ヤッチボール 球だけでも割と グラつくのは当たり前 なので、体の軸だけは ぶらさないように!

腰は落として、 POINT 背すじはまっすぐ! キャッチボールは左右

5球ずつ一日3セット キャッチしたほうの手 で投げ返す。「目線を 下げずに顔を上げて、 しっかりボールを見る のがコツです!]

体幹だけじゃなく腹筋にも!?

ボールを足で挟み 地面につけずに上 体起こし。内腿と 腹筋に効きます!

よろしく お願いします 編集部 カギモト

じつはバランスボール初体験。ちゃんと乗れ るまでスタッフを30分 以上待たせたのは内緒。

PROFILE

身長 体重 170cm 体重 75kg 体脂肪率 15%



喩えて褒め称える。 ボディビルではバキバキの腹筋をグレネード るジョッキーの間でもポピュラーな筋トレにトライ! ニング法2ステップ 競技は違えど、

同じく体幹が求められソレネード(手榴弾)に

写真/藤岡優 文/妹尾龍都