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、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.4

重たい下半身を作ることで波に乗れてスピードも出るんです

レースの見せ場・モンキーターンはデカいケツで解決!?

ボートレースは、体重の軽いほうが有利といわれるスポーツ。間違いではないですが、それだけでは勝利をつかみ取れません。重要なのは、どっしりとした逞しい下半身。直進のときはボート後方に体重をかけ、ボートと水面の接地面を少なくして、スピードを上げるんだそう。逞しい下半身はモンキーターンをキメるときも、体を支えるために必要です。

今回の濱野選手も、下半身を育てている選手の一人。王道のスクワットにダンベルを組み合わせた、ジムトレーナー直伝の筋トレを実践中。「我流だとどうしても頭打ちになってしまって。取り入れる前と比べると、下半身に粘りが生まれてコーナーも鋭く曲がれるようになった気がします。目指すは、ペラペラな上半身と安定感のある重たい下半身。お世話になっている先輩たちのレベルについて行けるようこれからも頑張ります!」

美ボディグッズ その4

ダンベル(4kg)

筋トレといえばおなじみの器具。今回は4kgからトライしたが、軽量だからと侮ることなかれ。効かせ方によっては効果は絶大なのだ。「自分はMAX 8kgでトレーニングしています!」

PROFILE

身長	155cm
体重	54kg
体脂肪率	12.0%
特技	スノーボード
苦手なモノ	ランニング

教えてくれたのは……

ボートレースまるがめ 濱野斗馬選手

キャリア2年目。ボートレーサーを志したのは、爺ちゃんと一緒に観に行ったレースがきっかけ。トレーニング後のサウナがマイブーム。「体も心もリフレッシュ!」

教えて! 濱野選手

美ボディを支えるマッチョ飯

よく先輩に作ってもらってます。いつか自分でも作ってみたい!

デカい下半身をつくりあげる
タンパク質の塊!

「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ッチョ♪

先輩が作ってくれるローストビーフは生姜とニンニクの効いたガッツリ男飯で、レース後によく食べさせてもらっていますね。体はもちろん、メンタル面のご褒美にもなってます。感謝!

POINT 踏み込むときの背筋はまっすぐ!

両手を下に垂らし、足を肩幅程度に開いた姿勢が基本。目線を前に向けて胸を張り、体のまっすぐ前に片足を踏み込む。軸足は踵が浮いてもOK。戻るときはゆっくり。

POINT 踏み込むヒザは直角、もう片方は地面スレスレを意識!

軸足のポジションはそのままで、踏み込む足を入れ替える。追い込むなら、足は大きく踏み込む。腰を落とした状態で2秒間キープ。「重さは段階的に上げましょう」

STEP1 ダンベルを両手に持ち、大きく踏み込む

STEP2 体勢を戻し、片足も同様に。左右10回ずつで1セット!

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

このときはダンベル4kgに余裕の表情。この後じわじわと追い込まれ足がパンパビ状態に。

PROFILE

身長	170cm
体重	75kg
体脂肪率	15%

種目名 ランジスクワット

対象部位 大臀筋 大腿四頭筋

たくましい脚を手に入れる!

ビギン筋トレ好き・カギモトにも効きまくり!

濱野選手流トレーニング法2ステップ

ベースはスクワットだし、楽勝でできてしまいそうな今回のトレーニング。「縄跳びをして、体を温めてから始めることをおすすめします(笑)」。筋肉痛は免れないかも!?

写真/藤岡 優 文/妹尾龍都