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

「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?

## 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。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.5

## ターン時にしっかり波を捉えるためには船底を〝蹴る〟脚力が鍵になります

### 強靭な脚づくりの秘訣はスピードスケートにあった!

ボートレースの見どころは、やっぱり大迫力のモンキーターン。ボートレーサーは船底の右後方を蹴るように立ち上がり、一瞬の間に体の重心を左に寄せて、鋭くコーナーを曲がります。今春、プロ入りした西丸選手は、そんな先輩たちの姿に憧れて夢を叶えた一人。華麗なモンキーターンをキメるため、スケーティングボードを使った筋トレを実践中です。

「スピードスケート選手の髙木美帆さんが下半身を強化するために使っていると知り、これは活かせると思いました。しかも、横に滑り出す動きが、船底を蹴るときのそれに似ていて。イメージトレーニングにもなっています」

ほかにもぶら下がり健康器や腹筋ローラーを使ったトレーニングも取り入れている西丸選手。体重、体脂肪率、筋肉量をノートに記録し、筋トレの効果も細かくチェック。「全てはスキルアップのため。貪欲に吸収していきます!」

美ボディグッズ その5

### スケーティングボード

専用のカバーをトレシューに被せれば準備OK! 裏面は滑り止め仕様になっていて安全。西丸選手はクルクルと丸めて収納。「見慣れない筋トレグッズでも迷わず買っちゃいます（照）」

教えてくれたのは……

### ボートレースまるがめ 西丸 侑太朗選手

2004年生まれの期待のルーキー。家族みんなボートレース好きで、実はお兄さんも養成所で訓練中。「お互いに協力しながら、二人三脚で体づくりに励んでいます!」

PROFILE

| | |
|---|---|
| 身長 | 165㎝ |
| 体重 | 53kg |
| 体脂肪率 | 10% |
| 特技 | サッカー |
| 苦手なモノ | 卓球 |

教えて! 西丸選手

## 美ボディを支えるマッチョ飯

母親にはいつも玉ねぎ多めでリクエストしています（笑）

タンパク質&野菜たっぷりのおふくろの味!

「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♪

豚ロース肉と玉ねぎがメインの生姜焼き。ピリッと甘辛な味付けで、疲れていても食欲がわく。「ここ1番でスタミナをつけたいとき、親にお願いします。カロリーを考えて米は我慢!」

POINT 横に滑りながらも顔は正面、背筋を伸ばして

左右どちらかの端からスタート。やや腰を落として、体幹を意識しながらスライド。腕を斜め後ろに振り、勢いをつけましょう。「カエルになった気分でピョ〜ンと横に跳ぶ感じで! すると、反対側へ届くはず」

POINT つま先を立ててやると効果倍増!

足先を揃えるよう心がけ、ピタリと止まる。膝の角度は気にしなくてもOK。「顔は常に正面! 僕はつま先を立ててやっています」

STEP1 腰を落として、前傾姿勢でスタンバイ!

STEP2 外側の足に全体重を乗せながら左右に往復!

教えてもらったのは……

編集部 カギモト

最近は多忙によりジム通いもご無沙汰ぎみ。下半身の衰えが暴かれるのも時間の問題。

PROFILE

| | |
|---|---|
| 身長 | 170㎝ |
| 体重 | 70kg |
| 体脂肪率 | 15% |

種目名 スケーティングボード

対象部位 大臀筋 内もも ふくらはぎ

健脚になれる!

ビギン筋トレ好き・カギモトにも効きまくり!

## 西丸選手流トレーニング法2ステップ

スピードスケートのように腕を振り、ボードの端から端までスライディングする筋トレ。まずは体の使い方を覚えるところから。「一日5分でも結構しんどいですよ!」