

細マッチョへの近道は、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。

今日の
美ボディ教程
vol.6

年間300レースを戦い抜くために
普段から体のケアには気を使っています

ボートレーサーたるもの、
筋トレだけじゃ勝てない!

これまでボートレーサー直伝の細マッチョボディづくりを紹介してきましたが、なにも筋トレだけが正攻法ってわけではありません。というのも、過酷なボートレースでは、気づかぬうちに選手たちの体には疲労が蓄積されるため、ケガ予防策も重要になってくるんです。今回登場する木谷選手の場合は、なんと年間300レース以上に出場しているらしい。

「肘、ぎっくり腰、膝といろんなところを立て続けに故障してしま...。日々のストレッチだけでは補いきれないと思って、マッサージガンを使った筋膜リリースを習慣づけるようにしたんです」「無事は名馬」という言葉があるように、長いシーズンをケガなく戦い続けるのも、ボートレーサーにとっては重要なミッション。「ながら」でできますし、単純にキモチいい。今年は自分にとって勝負の年なので、怪我をしにくい体づくりを心がけています!」



美ボディグッズ その6

教えてくれたのは.....

マッサージガン

スイッチを押すとブルブルと振動。部位によってアタッチメントを替えて使用する。「モデルはさまざまありますが、気軽に持ち運べるコンパクトなサイズを選ぶと間違いないでしょう」

PROFILE	
身長	161cm
体重	53kg
体脂肪率	10%
特技	野球
苦手なモノ	特になし

ボートレースまるがめ 木谷賢太選手

1995年生まれ。7年目を迎えた今年、優れた実績を残した若手から選ばれる「トップルーキー」に。休日は2歳の愛息とまったり。「一緒に寝ているときが一番幸せ」

とにかく肉、肉、肉。好きなものを食べるようにしています笑

教えて! 木谷選手

美ボディを支える
マッチョ飯



試合前の景気づけに
白ご飯と一緒にパワー注入!

丸亀にある精肉店「正岡」の直営焼肉店で食べられる和牛ももユッケ風。「家族で行きつけ。ほんのり炙られた新鮮な肉に、卵黄と甘めの味噌ダレが絡まって。ご飯のお供に最高ですネ」

POINT 首

デスクワークでよく凝るんですね

僕もヘルメットでわかります!

PC作業で溜まりがちな首の疲れは、後頭部の付け根あたりをなでるように刺激する。ちなみに、首のケガはボートレーサーのあるあるらしく、木谷選手も気を使っているとのこと。

POINT 肩

巻き肩は疲れがたまっている証拠ですよ

痛み持っちゃいます

肩甲骨から胸にかけて、流れるようにマシンを押し当てていく。ダルクで重い肩の疲れは、腕の付け根付近を重点的にほぐすとスッキリ。気持ちよくてもやりすぎは禁物ぞ!♡

POINT 腰

腰は僕もトラウマなんで入念に笑

腰に直接じゃなくて周りの筋肉に当たってるのか!

ヒップと股関節の周りの筋肉を意識し、円柱型のアタッチメントでゴリゴリと。「整形外科に駆け込んでリリース方法を教わりました」。腰骨に当たるとただ痛いだけなので注意!

POINT ふくらはぎ

ほくほく感じが気持ちいい!

範囲は足首から膝下まで!

「第二の心臓」といわれるふくらはぎには、心臓に向かってポンプのように血液を送る筋肉がある。運動不足で脚がふったりしやすいなら、風呂上がりストレッチをするタイミングで。

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

トレーニーのくせに筋膜リリース初体験という、流行に疎い系マッチョ。効果はいかに!?

PROFILE	
身長	170cm
体重	73kg
体脂肪率	15%

筋膜リリースとは?

長時間同じ姿勢でいることが原因で、くっついてしまった筋膜(筋肉を覆う薄い膜)を解きほぐす行為(マッサージガンを使う場合は、1か所につき10秒程度で)。

現代人の
疲れにも
効く!

木谷選手流筋膜リリース講座

PCと向き合う時間が長いカギモト。肩凝り・腰痛で頭まで痛い...。(泣)。今回は毎日の疲れがスッキリする内容でお届け! 筋トレ興味ゼロだとしても要チェックです。