

体型別 魅せる男のカラダを手に入れる!

週末、俺は鉄人になる。

監修:福地英介

中高年のだらしのない体型を引き起こす「慢性的な運動不足」。タクシーや運転手付き社用車での移動が当たり前、歩くといえば“ちょっとそこまで”となれば、体型が崩れるのも仕方がない。そこで今回は、ベトナムで暮らす6人のマッスル先輩が実践する、体型別に“効く”本気のスポーツを紹介。男たちよ、せめて週末だけは鉄人となれ!

福地英介 ふくちえいすけ

柔道整復師。2016年11月よりホーチミン市3区にて活動中。体のコリや痛み、しびれなどの治療を行う傍ら、ダイエットや体型作りなど個人の要望に応じたパーソナルトレーニングなども実施。要予約

☎0169 847 7493
📍49 Vo Van Tan St., Dist. 3, HCMC
✉eisuke_fukuchi@yahoo.co.jp
📘福地英介(Eisuke Fukuchi)



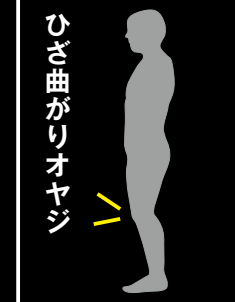
まずは
体型をチェックだ!



男体型A



男体型B



男体型C



週末、オレは鉄人になる。

男体型A
ぽっこり
ビール腹オヤジ

腹筋攻め！

だらしない腹回りには全身を鍛える運動が要

ボクシング

BOXING

マッスル先輩 NO.1 ▶ 尾島祥吾さん



パンチで腹斜筋！

スウェーバックで腹直筋！

「肩甲骨」から伸びるパンチ。反動でわき腹がひねられ半身の状態に



2011年にバンダム級全日本新人王を獲得した元プロボクサーで、「サムライボクシング」のトレーナーを務める尾島祥吾さん。「引退後はポチャッとしちゃって」というが、たるんだオヤジからすると、引き締まったくびれと逆三角形の背中がまぶしい。

ボクシングの基本姿勢は、体を斜めに構える「半身」。常にひねりを入れるので当然、腹回りが鍛えられる。特に筋肉に負荷をかける動きは、攻めと防御の動作。パンチを打つ際には

わき腹に位置する腹斜筋を、上体を後方に反らしてパンチをかわす防御姿勢「スウェーバック」では、腹直筋の特に上部の筋肉を鍛えてくれる。

さらに、ボクシングには欠かせない縄跳びも「最強の有酸素運動」。効率よく脂肪を燃やし、さらに全身を引き締める効果があり、「ビール腹体型」に最適だ。ほかにも筋トレ、スピードボールやサンドバッグなどを通して総合的に筋肉を鍛えるので、ひるまずにチャレンジしたい。

飲みすぎによる、たばたばおなかの持ち主は必見！実はこのタイプは、腹回りだけではなく全身脂肪の割合が多いのが特徴だ。必要なのは、無酸素運動で全身の筋肉をつけて代謝を上げ、有酸素運動で脂肪燃焼。そして腹筋のトレーニングだ！



柔術

JIU-JITSU

マッスル先輩 NO.2 ▶ 小谷尚孝さん



写真提供: Jiu Jitsu NERD

「柔術」と聞いて早くも他人事モードの人、まずは「サイゴン柔術」のメンバー・小谷尚孝さんの写真(右)を見てほしい。今こそ「Mr.フットロック」の異名を持つエースだが、始めた当時は85kgのおデブさん。体脂肪率は25%を超えていた。

「柔術を始めて最も変化があったのは腹回り」と小谷さんが話す通り、柔術で最も使う筋肉は、腹直筋。特に写真(上)のような下のポジションをとる際、頭や足を床から離して持ち上

げることで腹直筋下部が鍛えられる体勢となる。さらに「クローズガード」や「三角締め」などの技に見られる、相手を逃がさないように体の部位を太ももで強く締め付ける動きにも注目。意識しないと鍛えられない内ももにあたる「大腿内転筋群」を締め付けると、腹直筋下部も連動して力が入るわけだ。

体力よりも技術や知力がものをいうのが柔術。スポーツ初心者でも体力に自信がない人でも、実は挑戦しやすいスポーツだ。

下からのクローズガードを仕掛ける様子。上体が床から離れ腹直筋を鍛える姿勢に

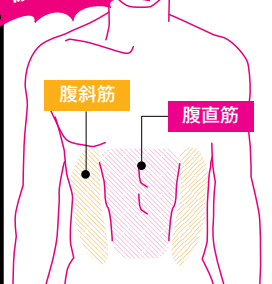


最初に叩き込む基本動作「えび」は、腹回り全体の筋肉に効く



85kg当時の姿。現在の体重は72kg。試合時は食事制限も取り入れ67kgまで減量する

標的マッスル



日本語で参加OK /

ぽっこりお腹諸君！
ボクシングも柔術も
初心者を熱く歓迎

HCMC

サムライボクシング
Samurai BOXING

☎1F, Copac Square, 12 Ton Dan St., Dist. 4, HCMC ☎(08) 3941 5054
🕒(月～金曜) 8:00～12:00 / 14:00～21:00、(土・日曜) 8:00～12:00 / 13:00～20:00
📌【入会費】100万VND、【デイトムコース】(1ヶ月) 120万VND、(3ヶ月) 299万VND
www.samurai-boxing-gym.vn

HCMC

サイゴン柔術
SAIGON JIU-JITSU

📍スターフィットネス / Star Fitness (ザ・マノー-I内)
☎1F, The Manor, 91 Nguyen Huu Canh St., Binh Thanh Dist., HCMC
🕒(月曜) 12:00～14:00、(火曜) 19:30～21:30、(水曜) 19:30～21:30、(金曜) 12:00～14:00、(土曜) 14:30～17:00
☎(1回) 10万VND、(8回) 50万VND
📧hisanori@29ya.asia (小谷)

週末、オレは鉄人になる。

男体型B
ひざ曲がり
オヤジ

後太 部の腿 の前部 強化& !

曲がってしまった膝は太ももを鍛える

標的マッスル

大腿直筋

50代になると激増するのがこのタイプ。ひざが「前に落ちている」状態で、真っ直ぐ伸ばすことができずに痛みを感じている人も多いはずだ。太ももの前面と後部をバランスよく鍛え、ひざの位置を矯正する必要あり!



(左)「ハノイ自転車友の会」の練習風景
(右)アップダウンが激しいハノイ郊外の山道を駆け抜けることもある



自転車

BICYCLE

マッスル先輩 NO.3 ▶ 稲垣雄三朗さん

自転車好きが集う「ハノイ自転車友の会」。週末は早朝に集合し、ハノイから郊外まで約100～200km疾走するなど活動はかなり本格的だ。自転車歴8年のメンバー・稲垣雄三朗さんは、「スズカ8時間エンデューロ」で2年連続優勝。「心肺機能も、体つきも自信があります!」

自転車は、ひざの矯正に不可欠な太も

も前面の筋肉群を鍛えるのに適している。中でも、大きく盛り上がった稲垣さんの「大腿直筋」に注目しよう。

骨盤あたりを起点としてひざ下までを結ぶこの長い筋肉は、ペダルを踏み込んで下方向へ漕ぐという瞬発的な動作において重要な役割を担う。また、アップダウンや勾配のきつい坂道を登ることで負荷をか

け、さらに大腿直筋を刺激することになるのだ。

ひざの皿(膝蓋骨)を包み込んでいる大腿直筋を鍛えることで膝蓋骨が安定し、膝の痛みの予防、骨盤を正位置に治し姿勢を維持する効果もあるそう。足膝への負担が少ない自転車は、中高年にとってこのスポーツだ。



マラソン

MARATHON

マッスル先輩 NO.4 ▶ 山河喬(たかし)さん

ハノイのタイ湖(Ho Tay)での早朝ランニングに励むのは、「ハノイランニングクラブ」メンバーの山河喬さん。これまで出場したフルマラソンは30大会。ベトナム国内、近隣諸国、日本の大会に次々と出場し、2013年に出場したハロン湾マラソンでは準優勝。もはや「マラソンはライフワーク」だという。

ランニングで鍛えられるのは、左ページで紹介した大腿直筋に加えて、「ハムストリング」と呼ばれる太もも裏側の筋肉。地面を蹴り上げ前進する動きを担い、力強い蹴り出しには欠かせない。太ももの前部と裏側をバランスよく鍛えると、前に落ちた膝が真っ直ぐ伸びようになり、膝への負担が軽減される。「ジムのランニングマシンで走っているから大丈夫」という人は要注意。マシンでは前進する動きがなく上に跳ねる動きに限られることから、太ももの裏側は鍛えられていないも同然なのだ。

股関節につながっているハムストリングを鍛え、強靱な膝とランナー特有の引き締まった下半身を手に入れよう。

(左)「第2の心臓」として血流を良くする役割を担うふくらはぎも運動して鍛えられる

(右)福地さんも絶賛する山河さんのハムストリング

注目!

日本語で参加OK / 自転車でもマラソンでもいい。己の足を鍛えぬけ!

Hanoi

ハノイ自転車友の会

土曜または日曜6:00～12:00
バグィなどハノイ郊外、タインホア省サムソンビーチへの1泊2日旅行など
090 485 5353 (佐藤)
hanoi_jitensha_club@yahoo.co.jp
<http://hanoibicycleclub.ninja-web.net>

Hanoi

ハノイランニングクラブ

日曜7:00～9:00(夏季は6:00～)
タイ湖(30 Xuan Dieu St., Tay Ho Dist., Hanoi 集合)
091 643 3245 (渡辺)
k.watanabe008@gmail.com

HCMC

サイゴン自転車倶楽部

【クラブ定例走行会】奇数月の第1日曜【練習走行会】土・日曜(不定期)
ホーチミン市近郊
saigonbicycleclub@gmail.com (池田)
http://blog.goo.ne.jp/saigon_bc

HCMC

HCMC走る会

日曜6:00～7:30
ホーチミン市7区アナムグルメマーケット前集合
0122 467 1738 (佐原)
gentlehiro@gmail.com
<http://6908.teacup.com/hcmhashirukai/bbs>

週末、オレは鉄人になる。

男体型C
頭も肩も
前のめり
オヤジ

猛烈刺激！

垂れ頭&丸まった肩は、背中の強化を

頭は垂れ、肩は内側に丸まっているだらしない姿。原因となるのは自宅と職場間の車移動などによる慢性的な運動不足、デスクワークやスマホの使いすぎだ。頭と肩を正しい位置に戻すためには、背中中の筋肉を鍛えよう！



(左)慣れくると足の筋肉を使って巧みにより登れるようになる
(右)子どもから大人まで幅広い層に親しまれるスポーツ。女性メンバーも多い

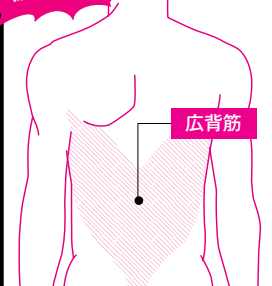


ボルダリング

BOULDERING

マッスル先輩 NO.5 高橋紳吾さん

標的マッスル



一見、ひよろりとした体型に見える高橋紳吾さんだが、Tシャツを脱ぐと隆々と波打つ背中の筋肉が。日本ではボルダリングのインストラクターを務め、現在は「ヴァーティカルアカデミー」にて日本人向けの週末ボルダリング教室を開講している。

本来ボルダリングはバランスよく体を鍛える全身運動だが、最初は上半身を多く使う傾向があり、否応なく背中が鍛えられる。中には「たくましくなり過ぎた(笑)」という受講生もいるほどだ。

主に使われるのは、背中下部～腰部と上腕部分を結ぶ広背筋と、肩甲骨周りの筋肉。カラフルな石（ホールド）に腕を広げて伸ばす、体をぐっと引き上げるといったダイナミックな動きをすることで、垂れた頭と入り込んだ肩を後ろから引っ張り上げ、正しい位置に収める働きをしてくれる。

対人スポーツではないボルダリングは「己との戦い。達成感が得られやすいのも魅力です」と高橋さん。初心者も気軽に挑戦してみよう。

水泳

SWIMMING

マッスル先輩 NO.6 北下剛さん



(左)ラットプルダウンを用いたトレーニング
(右)泳ぐ前後にストレッチを行い、肩回りや背中の筋肉をほぐす



「年齢も水泳歴も37年」の北下剛さんは、200m背泳ぎで2000年度「日本選手権水泳競技大会」、2002年度「日本実業団水泳競技大会」で優勝を獲得した実力者。現役を退いた現在でも、身長181cm、体重76kg、体脂肪率12%という理想的な体型を維持している。「水泳は水の浮力を利用して陸上より関節に

負担なく体づくりができるスポーツ。やわらかい筋肉をつけられます」と北下さん。写真（上）を見ると、背中の筋肉の柔軟さは一目瞭然だ。

中でも、難易度の低いクロールや平泳ぎの水を掻く動作や呼吸の体勢に注目してほしい。大きく腕を伸ばして遠くへと水を掻き、再び体に引き戻すという一連の動

作によって活動するのが、左ページでも述べた広背筋と、その裏側にある大胸筋だ。胸を水面に引き上げて呼吸をする平泳ぎの体勢も大胸筋を刺激する。すなわち、体の前面と背面の筋肉がバランスよく鍛えられ、本来の正しい姿勢へと導いてくれるのが水泳。姿勢を矯正しつつ、男らしい逆三角形の背中と厚い胸板を目指す

日本語で参加OK / ボルダリング&水泳で背中を鍛え、前を向け！

HCMC

ヴァーティカルアカデミー
Vertical Academy (ボルダリング)

18, 3 Lang Bao Chi St., Thao Dien Ward, Dist. 2, HCMC
0128 989 2768 ②【初級】(土曜) 17:00 ~ 18:00、【中級以上】(土曜) 16:00 ~ 16:50、【キッズ】 15:00 ~ 16:00
③(1回) 20万VND (靴代含む)
shingo@vertical-academy.com
@vertical.academy.vn

Hanoi

スイミング&フィットネス ルネサンスジャパン
SWIMMING & FITNESS RENAISSANCE JAPAN

AEON Mall Long Bien, 27 Co Linh St., Long Bien Dist., Hanoi
04) 3202 6633 ②(月～金曜) 10:00 ~ 21:30、(土・日曜) 9:00 ~ 21:30 ③【半年】(平日&週末) 1485万VND、(平日) 990万VND、【1年】(平日&週末) 1980万VND、(平日) 1320万VND ※プールほか、ジムや日本式風呂&サウナ、ヨガなどの各種レッスンを含む
https://rns.com.vn/longbien

週末、オレは鉄人になる。

そろそろ燃やせ、
漢の筋肉魂

誰でもできる 自宅&職場で筋トレ

柔道
整復師が
直伝！

スポーツをしつつ、やはり同時に体づくりを実践することも大切だ。今回、柔道整復師・福地英介さんが、3つの体型別にトレーニングメニューを考案してくれた。スポーツ初心者の中高年向けに仕事の休憩時間や自宅ですべて、器具要らず。最初は無理せず、ゆっくり始めるのがコツだ！

始める前にチェック！効果UPに厳守すべき5項目

- ✓ 真剣になりすぎて呼吸を忘れない。ゆっくりと鼻から吸って口から吐く
- ✓ 筋肉痛になったら休む。いじめ抜く必要はない
- ✓ 筋トレ後はストレッチをして体をほぐす
- ✓ 普段の食事にたんぱく質を一品追加
- ✓ 6時間以上の睡眠を確保する

男体型A / ぽっこりビール腹オヤジ

怠惰丸出しの腹を凹ます！

肩甲骨立て伏せ

メタボ改善トレーニングの王道「プランク」をアレンジ。主に腹直筋全体と腹斜筋に加え、腹回り引き締めとなる腹横筋に効く



- ① 腕を直角に曲げて肘をつき、顔は前を見る。足はまっすぐ伸ばし、首から足先まで一直線になるように
- ② おへその下とお尻に力を入れキュッと締める。これをしないと効果が半減
- ③ 背骨を挟むように両サイドの肩甲骨を寄せ、腕立て伏せの要領で体を下ろす
- ④ 肩甲骨を広げて①の状態に戻す

挟み込み足上げ腹筋

イスに座ってできる手軽さが魅力。腹に力を入れて足を持ち上げ、内ももを締めるというW動作で下腹部を鍛える



- ① イスに座って、椅子の縁をつかむ。タオルを両膝で挟み、足を前に伸ばす
- ② タオルが落ちないよう内ももを締めた状態で、膝を胸に引き寄せるように持ち上げる

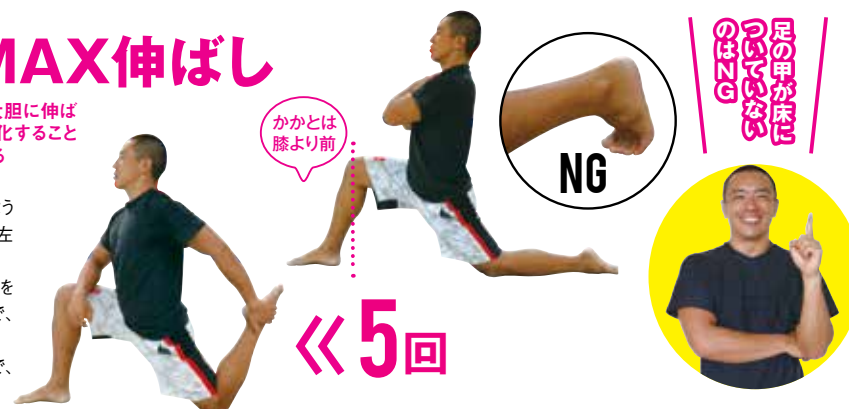
男体型B / ひざ曲がりオヤジ

曲がった膝を真っ直ぐピーン！

大腿直筋MAX伸ばし

膝の皿を包んでいる大腿直筋を大胆に伸ばしてストレッチ。膝の屈伸力を強化することで、膝の痛みを緩和する働きがある

- ① 右足をかかとが膝より前になるように構える（半月板の負担を軽減）。左足は膝下から甲を床につける
 - ② 足の親指とお尻に力を入れて体を固定する。左手で左足首をつかんで、10秒キープ
- ※ 反対側も同様。②はぐらつくので、壁や手すりにつかまりながらOK



漢のいないいないばあ

大腿直筋と同時に、腕の動きと連動して肩甲骨回りも鍛える一石二鳥トレーニング。1回やるだけでも筋肉に負荷がかけられるので少しずつ回数を増やそう！



- ① 両腕を頭の後ろで組んで閉じ、右足を大きく前に出す。かかととは膝より前にもってこくこと
 - ② 腰を落としながら両腕を広げて肩甲骨を中心に寄せる
 - ③ 右足で地面を蹴り上げ、①の状態に戻して反対側も同様に
- ※ 顔はまっすぐ前を向き、前傾姿勢にならないよう注意

男体型C / 頭も肩も前のめりオヤジ

肩甲骨強化+魅男ボディ

肩甲骨三段活用

段差を利用して肩甲骨内側の筋肉を鍛え、頭と肩を正しい位置に戻す。さらに手の向きを変えると、鍛える筋肉を変えられる

基本動作



すべてを包みこむ男の腕

前向きの手は「力こぶ」として知られる上腕二頭筋を刺激し、男なら憧れるムキムキの腕を実現

微動だにしない二の腕

手を振った時、たぶたぶ揺れる場所が上腕三筋等。筋肉を蘇らせるには、手を内側に向けてトレーニングだ

胸板(いつでも飛び込んできて)

頼もしい分厚い胸板を手に入れたい人は、手を外側に向けて大胸筋を鍛えるべし