



BOAT RACER'S BODY BUILT THROUGH  
INTENSE TRAINING

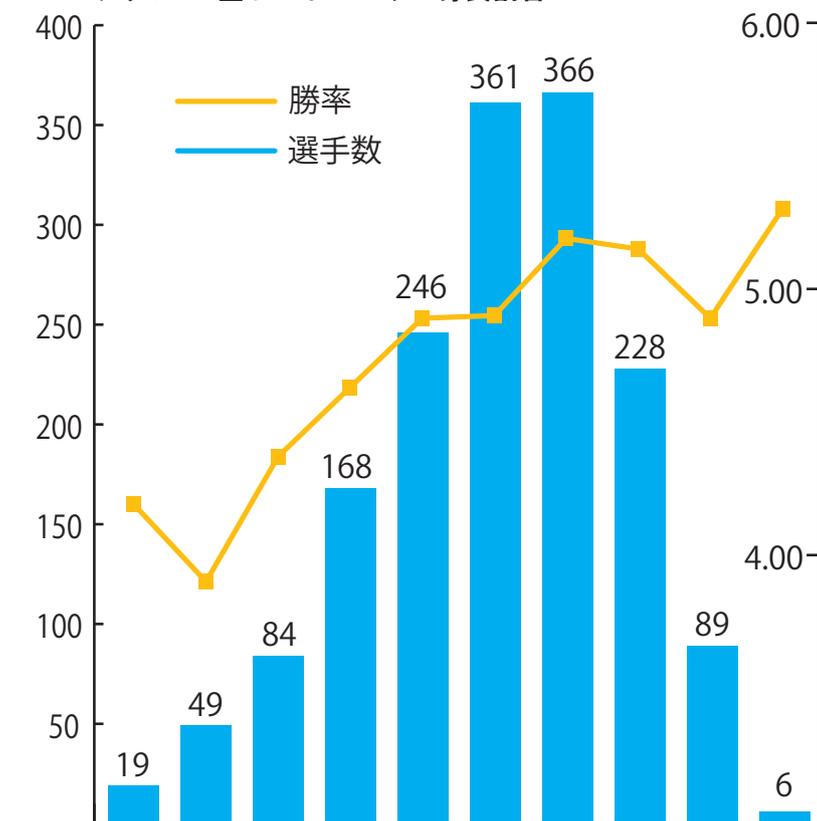
# レーサーの 肉体

ボートレーサーはアスリート——そう喧伝するようになって久しい。特に現在のプロペラ制度になって以降、身体づくりに力を入れる選手が増えており、トレーニングに勤しむ選手も少なくない。ケガ防止はもちろん、レースでのパフォーマンス向上にも一役買っている。体重は軽い方がいいというのは常識だが、身長は無関係なのだろうか。今回は様々な観点から、選手の肉体を解剖し、舟券にも役立つような新セオリーを探っていこう。



# 身長は高いほうが有利 長身レーサーを狙え!!

グラフ1 全ボートレーサー身長割合



身長	150以下	151-153	154-156	157-159	160-162	163-165	166-168	169-171	172-174	175-177
割合	1.2%	3.0%	5.2%	10.4%	15.2%	22.3%	22.6%	14.1%	5.5%	0.4%
勝率	4.19	3.90	4.37	4.63	4.89	4.90	5.19	5.15	4.89	5.30
A1	1	3	10	24	40	70	98	55	22	1
A2	2	7	17	33	55	72	77	51	14	1
B1	13	27	40	84	128	188	167	111	44	3
B2	3	12	17	27	23	31	24	11	9	1
男子	0	7	20	94	205	341	358	228	89	6
女子	19	42	64	74	41	20	8	0	0	0

## 身長にも注目を

ボートレースは17歳から75歳の男女が同じ条件で戦うことは広く知られている。しかし実は体格差も大きく、最小で141cm(富名腰桃奈)、最大で177cm(藤井公人)とその差は36cmもある。

体格差から生まれる有利・不利はないのだろうか。ひとつはカポックなどの防護具。本来は体格に合ったサイズのもが用意されるべきだが、選手たちは勝つためにも少しでも軽いものを選んでしまうため、公平性を期す観点からサイ

## ズ違いはない。

大柄の選手にとってはやや小さく、小柄の選手にとってはブカブカ。とはいえ、大柄の選手は操縦面での不安はあまり感じないそうだが、小柄の選手は動きづらさもあるという。この点では小柄な選手の方が少々不利と言えるか。

それを裏付けるデータが左のグラフだ。身長別の勝率や級別の人数を示したものを。これを見ると、高身長の方が成績を残している選手が多いことがわかる。

A級は4割、B級は6割という人数分布だが、166cmを超えた

173cmの末永和也は高身長の強みを生かして成長中



あたりからA級の割合がほぼ5割までアップする。体重を度外視すれば、高身長の方が強くなりやすいという傾向を示している。

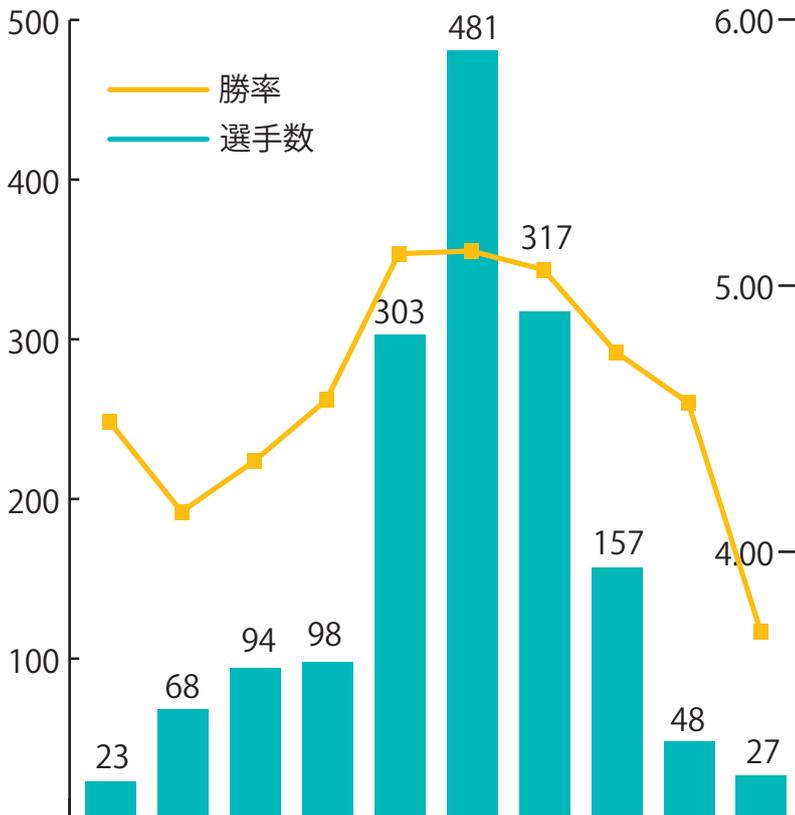
# レーサーの 肉体

BOAT RACER'S BODY BUILT THROUGH INTENSE TRAINING



## 選手にとっての 永遠のテーマ体重 減量も大変だが増量はもっと…

グラフ2 全ボートレーサー体重割合



体重	44以下	45-46	47-48	49-50	51-52	53-54	55-56	57-58	59-60	61以上
割合	1.4%	4.2%	5.8%	6.1%	18.8%	29.8%	19.6%	9.7%	3.0%	1.7%
勝率	4.49	4.15	4.34	4.57	5.12	5.13	5.06	4.75	4.56	3.70
A1	3	8	14	11	75	116	69	23	5	0
A2	3	14	18	24	63	104	66	30	5	2
B1	13	29	43	44	143	225	168	88	33	18
B2	4	17	19	19	22	36	14	16	5	7
男子	0	0	7	47	282	474	312	156	44	26
女子	23	68	87	51	21	7	5	1	4	1

### 向井田直弥が7.5kg調整

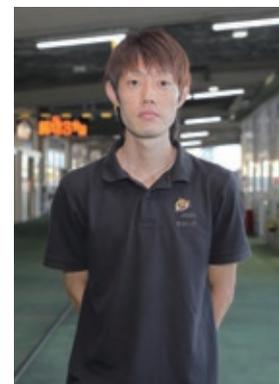
こちらのグラフは25年前期の登録体重。これは毎年10月から12月頃に行われる定期身体検査ではかった体重で、実際のレースとは差がある。

最軽量は41kgで、橋谷田佳織と恵良琴美。男子は47kgの井町泰と向井田直弥。そのままの体重でレースに臨むと女子の二人は6kg、男子は5kgの重りを積むことになるが、大半はそうならないように調整する。3.5kgまでは身体に重りを装着することができるが、

4kgを超えるとボートに重りを載せなければならぬ。これでは操縦性が大幅にダウンするため、ほとんどの選手は多少無理をしてでも増量する。

ただ向井田に関しては、太ることができないのだろう。5kg以上の重りを載せて走ることがかなり多く、今年の4月6日、唐津9Rに出走した時は44.5kgの体重で、なんと7.5kgもの重量調整を行った(結果は2着)。

男子最軽量の向井田直弥



手の健康維持を目的とした最低体重の変更が行われ(51kg→52kg)、以前よりも減量が楽になったという声は届いている。実際、51〜56kgのゾーンに1100人の選手が入っており、成績も安定して高いことがわかる。



# 男子は52kg台での出走率が55%

# トップ選手は最低体重が当たり前

グラフ3 男女別登録・実戦体重

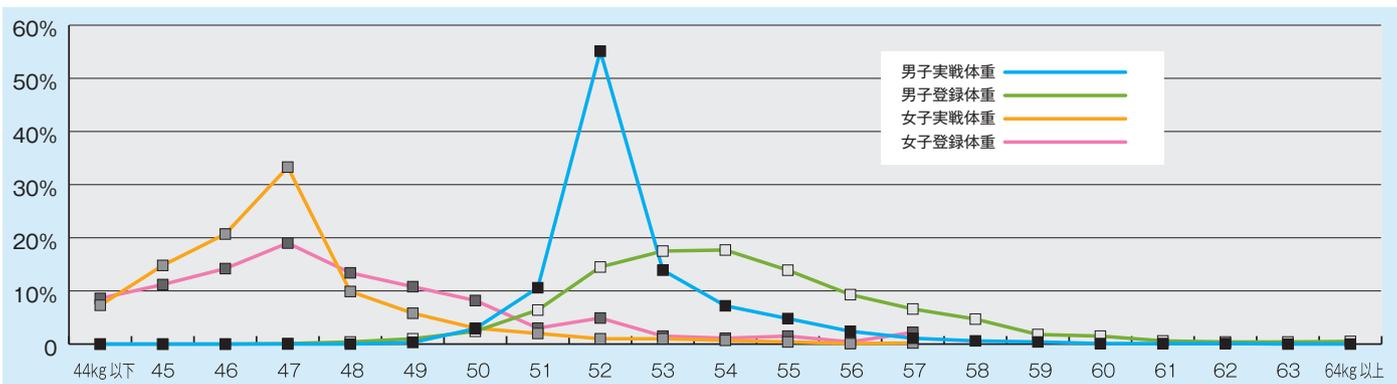


表1 クラシック優出選手体重の移り変わり

登番	選手名	初日	2日目	3日目	4日目	5日目	最終日
4847	佐藤隆太郎	52.4	52.0	52.0	52.0	52.0	52.0
4371	西山 貴浩	51.5	51.5	52.0	52.0	52.0	52.0
4262	馬場 貴也	52.5	52.4	52.4	52.0	52.2	52.2
4566	塩田 北斗	52.0	52.0	52.0	52.2	52.2	52.1
4445	宮地 元輝	54.2	54.2	54.3	54.4	54.4	53.4
3941	池田 浩二	52.3	52.3	52.0	52.0	52.0	52.0
全体		51.9	51.9	51.8	52.0	51.9	51.9

表2 スピードクイーンメモリアル優出選手体重の移り変わり

登番	選手名	初日	2日目	3日目	4日目	5日目	最終日
4450	平高 奈菜	47.6	47.6	46.5	46.5	46.0	46.0
5174	川井 萌	45.5	45.5	45.5	45.5	45.0	45.5
3232	山川美由紀	47.0	47.0	47.0	47.0	47.0	47.0
4433	川野 芽唯	47.0	47.0	46.5	47.0	47.0	47.0
3611	岩崎 芳美	48.5	48.2	48.2	47.9	47.9	47.6
3618	海野ゆかり	46.0	45.5	45.5	45.5	45.5	45.5
全体		46.8	46.6	46.7	46.5	46.6	46.6

表3 グランプリ優出選手体重の移り変わり

登番	選手名	初日	2日目	3日目	4日目	5日目	最終日
4238	壽島 誠			51.5	51.5	52.0	51.5
4444	桐生 順平			52.0	52.0	52.0	52.0
4418	茅原 悠紀			52.4	52.0	52.0	52.0
4262	馬場 貴也			51.5	52.0	52.0	51.5
3941	池田 浩二			52.2	52.0	52.0	52.0
4851	関 浩哉	50.5	50.5	51.0	50.5	51.0	50.5
全体		51.9	51.7	51.9	51.9	52.0	51.9

登録体重と実戦の体重に差があると前述したが、実際どのくらいの差があるのか。それを示したのが上のグラフで、かなり多くの選手が最低体重のラインで出走していることがわかる。

女子は47kg台で33・3%、男子は52kg台で55・1%出走している。オレンジベストを着用するマイナス1kgは、女子が20・7%、男子が10・6%と女子の方が多い。

女子レーサーの平均身長は156・6cm。それに基づくと適正体重(健康的といわれる体重)は53・9kg、美容体重(見た目がスリム

な体重)は49・0kgで、こちらに近い。ただ男子選手や他競技の女性アスリートと比較して、筋骨隆々の印象を受けないのは、最低体重のボーダーがやや高いためだろう。

左の表は最近のビッグレースで優出した選手と出場選手全体の日別体重。さすがにトップの選手たち、最低体重でビシッと揃えてくる。男子は51・6kg、女子は46・6kgであれば重量調整がない最も有利な状態でレースに臨める(表記は47kg/52kg)ので、100g単位での体重調整もお手の物だ。

# レーサーの 肉体

BOAT RACER'S BODY BUILT THROUGH INTENSE TRAINING



## 肉体に関する セオリーの検証

### 重量級は波が得意では……ない!!

Q

軽量級は淡水、重量級は海水場を得意とするって本当？

【条件】

- ・登録体重50kg以下を軽量級、58kg以上を重量級とし、そのA級男子選手
- ・淡水場(桐生、戸田、多摩川、三国、びわこ、住之江、尼崎、芦屋、唐津)
- ・海水場(平和島、常滑、鳴門、丸亀、児島、宮島、徳山、下関、若松、大村)

【比較】

- ・全場勝率との比較

#### 今でも生きるセオリー

こちらのセオリーは、見事なまでにデータがハマった。軽量級は淡水で勝率が上がり、重量級は海水で活躍する傾向にある。

特に淡水場は、体重差が成績に直結しやすい。平山智加が混合G I で優勝したのは尼崎だったし、守屋美穂は芦屋で混合G II を優勝している。女子選手が混合戦で活躍するのは、決まって淡水場だ。

海水場ではそのハンデが小さくなる分、活躍の場が広いのかもしれない。

#### 【軽量級、淡水が得意か検証結果】

全体勝率	淡水勝率	勝率差平均	淡水UP人数	淡水UP割合	海水勝率	勝率差平均	海水UP人数	海水UP割合
6.16	6.17	0.01	12人	54.5%	6.13	-0.03	10人	45.5%

#### 【重量級、海水が得意か検証結果】

全体勝率	淡水勝率	勝率差平均	淡水UP人数	淡水UP割合	海水勝率	勝率差平均	海水UP人数	海水UP割合
6.11	5.98	-0.13	13人	46.4%	6.11	0.00	16人	57.1%

#### 重量級海水勝率差ベスト5(登録体重58kg以上男子)

順位	登番	選手名	全体勝率	海水勝率	勝率差
1	4772	石丸 海渡	6.56	7.10	0.54
2	4679	植田 太一	5.43	5.93	0.50
3	4228	吉田慎二郎	5.77	6.20	0.43
4	5034	若林 義人	6.50	6.89	0.39
5	4009	小林 一樹	5.55	5.77	0.22

#### 軽量級海水勝率差ベスト5(登録体重50kg以下男子)

順位	登番	選手名	全体勝率	海水勝率	勝率差
1	3251	平石 和男	5.93	6.23	0.30
2	4532	秋元 哲	6.69	6.96	0.27
3	5111	三村 岳人	5.69	5.94	0.25
4	5267	石本 裕武	6.26	6.49	0.23
5	4516	野口 勝弘	6.39	6.56	0.17

#### 重量級淡水勝率差ベスト5(登録体重58kg以上男子)

順位	登番	選手名	全体勝率	淡水勝率	勝率差
1	3956	横澤 剛治	6.17	6.60	0.43
2	3024	西島 義則	6.85	7.18	0.33
3	4379	桑島 和宏	6.07	6.40	0.33
4	4022	待鳥 雄紀	5.29	5.46	0.17
5	3621	天野 晶夫	6.09	6.22	0.13

#### 軽量級淡水勝率差ベスト5(登録体重50kg以下男子)

順位	登番	選手名	全体勝率	淡水勝率	勝率差
1	4516	野口 勝弘	6.39	6.79	0.40
2	4985	井本 昌也	6.63	7.02	0.39
3	4723	寺島 吉彦	5.37	5.68	0.31
4	4851	関 浩哉	7.54	7.80	0.26
5	4086	寺本 重宣	6.30	6.46	0.16

Q

重量級は波が得意と言うけれど、本当？

【条件】

- ・登録体重58kg以上のA級選手(28人)
- ・波高5cm以上

【比較】

- ・全A級選手の比較
- ・全天候時との勝率差

#### 【重量級、波が得意か検証結果】

荒天平均勝率	全体勝率	勝率差平均	荒天UP人数	荒天UP割合
5.87	6.11	-0.24	10人	35.7%

#### 重量級荒天勝率差ベスト5(登録体重58kg以上)

順位	登番	選手名	全体勝率	荒天勝率	勝率差
1	4199	北川 潤二	6.29	7.29	1.00
2	4772	石丸 海渡	6.56	7.50	0.94
3	4572	渡部 悟	5.40	5.98	0.58
4	3024	西島 義則	6.85	7.36	0.51
5	4679	植田 太一	5.43	5.93	0.50

#### 波は気持ちで乗るもの

体重が重い選手は波に強いと昔から言われてきたが、本当にそうなのだろうか。

北川潤二は波が出ると勝率が1点も上がる。西島義則も好成績を残すなど、イン屋の名前が光る。またスタートが早く握りっぷりがいい石丸海渡も波乗りを得意としている。

しかし、目立つのはランキングの選手たちくらいで、実は勝率が下がる選手の方が多い。

かつて重量級で鳴らした松本進さん(元選手)がこんな話をしていた。「そりゃ軽い方が絶対にいいですよ。体重があるから波の中でも安定する? しませんよ。トラックに荷物を積んでいる状態と何も無いのとど、軽い方が操縦しやすいでしょ。重量級の選手は気持ちが強いだけ。波はみんなイヤだから、安全に回ろうとする。そこで握って回れば普段より活躍することができる。ただそれだけのこと。有利なんてことはないです」。



体重のメリット・デメリット

# 対極の二人 に聞く

ミニマムレーサー  
5117(福岡)

## 富名腰桃奈

141cm  
44kg

2000年5月2日生まれ(25歳)



### 直線が見せ場

増量は前は苦しんでいたんですけど、今は47kgくらいで走れているので大丈夫です。

メリットとしては空気抵抗が他の選手より少ないと思う。デメリットとしては、ちょっと調整が違ったな、という時にリカバリーができない。ポートを向けたりしている時とかですね。プロペラで回転を抑えたりします。

自分より身長が高い選手とプロペラの話も違うし、調整も他の人とは変わってきますよね。

マキシマムレーサー  
5210(福岡)

## 藤井公人

177cm  
58kg

1998年9月9日生まれ(26歳)



### 長身のメリットは多い

ポートルレーサーの中で一番大きいということ、変な自信だけはあるんですよ。「俺より大きい選手はいないもんな」って(笑)。それに見合った成績を早く取りたいですけど。

デメリットはやっぱり体重です。鈴谷一平さん(身長2位)とも話しますが、52kgはやっぱり厳しい。油断していると簡単に60kgを超えるんですよ。レースは54kgくらいが多くて、52kg台で走ったことは一度あるかないか。

防護具は腰のあたりに隙間はありますけど、ネックガードも太めのものを使っているし、動きにくいとか、安全面の不安は特にないですよ。



腹筋の写真、コンディションは完璧です(笑)。自分で撮るのは気持ち悪かったけど、これで女性ファンが増えますように(笑)。

養成所には174cmで入所して、1年の間に3cmくらい伸びたんです。23歳だったのに。僕らの期はコロナ禍真つただ中で、外出日になかったんです。だから久しぶりに親と会った時に、身長が伸びていて驚かれました。

あと、周りの人に覚えてもらえること。「身長何センチなん?」「お前、また背が伸びた!」っていうのは、毎節どころか毎日言われます。デカいやつで覚えてもらえるのは大きなメリットですね。

レース面においては操縦性が他の選手と違うようです。練習の時に、僕が乗りやすいと思ったプロペラを他の選手が乗ったら、みんなポートの前が浮くとやうんです。身長や体格でポートの安定を得ていたのかもしれませんが。

# レーサーの 肉体

BOAT RACER'S BODY BUILT THROUGH INTENSE TRAINING

肉体美自慢!

## この腹筋、だ〜れだ!?!?

前ページまでレーサーの肉体について特集してきたが、やはり引き締まった選手の肉体(実物)には興味津々。そこで今回、本誌読者のために、選手が自らの腹筋写真を提供してくれた。どの腹筋が誰のものか、分かるだろうか? これが分かれば、あなたは真正正銘のファン!



6



5



4



3



2



1

12

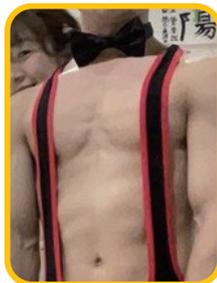
11

10

9

8

7



### ちなみに編集部は…



副編・上杉



Dr.月森



選手の肉体を研究しながら自らの体をまじまじと見つめる、マクルールが誇る巨漢2人。43歳の上杉が72kg、34歳の月森が106kg。原因はデスクワークのせいなのか、いいモノばかり食べてるせいなのか。ただ単にかぶくがいいだけなのか…。撮影前にムダ毛を処理した上杉は「人にさらすことなんてないからいいんです!」と強気だったが、選手の肉体を見て、さすがに恥ずかしくなっていた。

腹筋よりも格好に目が行ってしまふ。「子どもの七五三の時の衣装です」だそう。だがよく見ると厚い胸板に加え、腹筋も割れている。ジムで体幹トレーニングを行っている成果だろう。「この写真、使いどころがなかったたので助

・菅章哉 12

くびれ? 何この細さ。この細さにして、筋肉がびっしり。「レース終わりで飯食って飲んだところなので、仕上がってはいません」とのことだが、こちらも無駄な脂肪(ぜい肉?)が全くない。この腹筋があつた強烈なターンを生み出す源なのかもしれない。

・宮地元輝 8

「トレーニングは全くと言っていいほどしない。特に腹筋は」とのこと。それでこの腹筋だから「仕上がってるでしょ?」というのにはさすがトップレーサー。「お酒を飲まないからつてもあるんじゃないかな?」。世の中の中年男性諸君、運動よりも食べ過ぎ、飲み過ぎに気を付けましょう。

【解答】  
・峰竜太 11

「F休み中にお腹を見せろって、マクルールはなんて注文してくるんですか」。GI福岡周年後にF休みに入ったため、お腹はややポッチャリ? 「どうですか、この割れた腹筋は。これが6パックというやつです」。明らかにマックスIで書いたような形跡だが、腹筋あるなし問わず、これが西山だと当てたファンは多かつたかも。

・和田兼輔 9

宮古島旅行中に送ってくれた写真。こんがり焼けた肌が一層、引き締まった肉体を彩っている。

・西山貴浩 10

「SASUKE」にも出場した過去がある筋肉自慢の下條。筋トレ好きが高じて、自らジムを作るほどだ。「体脂肪率は3%とか4%くらいですかね。低すぎるせいか、タニタの体重計では測定不能でした(笑)」とのこと。腹筋もさることながら、二の腕や血管の浮き出た上腕にも目を奪われてしまう。

「かりました」とまさかこんな形で使用されるとは…(笑)。  
・下條雄太郎 7