

## お詫びと訂正

2021年4月12日発売の「IRONMAN2021年5月号17ページに掲載しました相澤隼人選手のトレーニングプログラム」におきまして誤りがありました。読者の皆さまならびに関係各位に深くお詫び申し上げますとともに、ここに訂正いたします。

(アイアンマン編集部 2021年4月12日)

### 現在のトレーニングプログラム

#### 胸

ベンチプレス	3~5回	3セット
インクラインベンチプレス	6~10回	5セット
ダンベルフライ	8~12回	4セット
インクラインチェストプレス	8~12回	4セット
ディップス	8~12回	3セット
プルオーバー	8~15回	2セット
フリーモーションチェストプレス	15~20回	4セット

#### 背中

パラレルグリップラットプルダウン	8~12回	4セット
パラレルグリップチンニング	8~20回	4セット
クローズグリップチンニング	10~15回	3セット
ハンマーストレンクスフロントプルダウン	6~10回	3セット
ベントオーバーロウイング	6~8回	3セット
プーリーロウイング	8~12回	3セット
シーテッドロウイング	8~12回	4セット
サイクルハンドルラットプルダウン	8~15回	2セット
ビハインドネックラットプルダウン	10~15回	2セット
トップサイドデッドリフト	6~8回	2セット

#### 肩

バーベルフロントプレス	8~12回	3セット
マシンショルダープレス(ストライプ)	6~10回	3セット
マシンショルダープレス(マグナム)	8~12回	3セット
シーテッドサイドレイズ	15~30回	6セット
インクラインサイドレイズ	8~12回	3セット
ケーブルビハインドネックサイドレイズ	10~15回	3セット
アップライトロウイング	8~20回	3セット
シーテッドサイドレイズ(側部の後部)	15~25回	3セット
ダンベルリアレイズ	10~20回	4セット
マシンリアレイズ(ワンハンド)	8~12回	2セット
マシンリアレイズ(ツウハンズ)	8~12回	2セット
バーベルシュラッグ	10~25回	2セット

#### 腕

ノーチラスバイセップスカール	20~30回	3セット
EZバーバーベルカール	8~15回	5セット
シーテッドダンベルカール	8~20回	5セット
クローズグリップベンチプレス	5~12回	4セット
ケーブルプレスダウン	8~12回	4セット
ライニングエクステンション	10~20回	3セット
EZバーフレンチプレス	10~15回	3セット

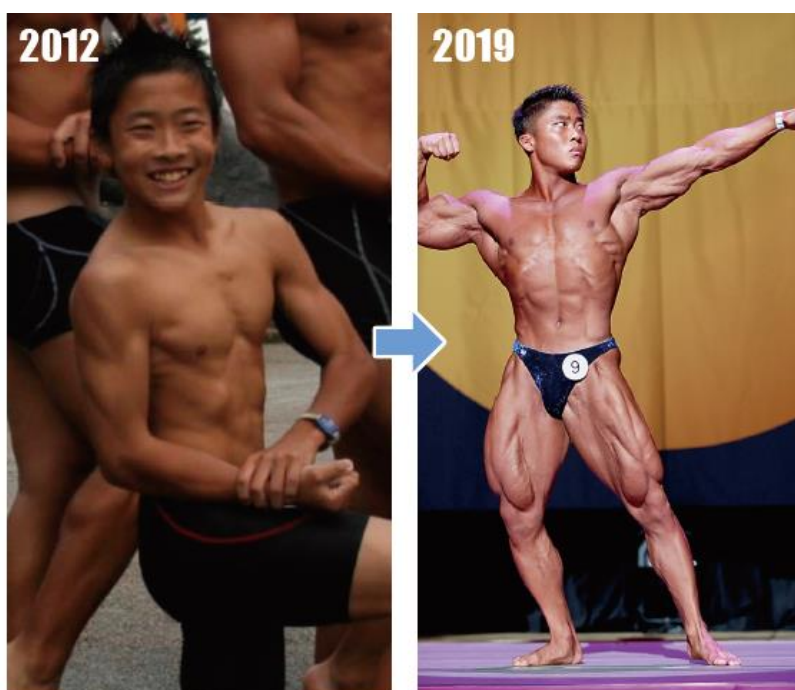
#### 脚

インナーサイ	20~40回	3セット
アウターサイ	20~40回	3セット
ブローンレッグカール	8~12回	3セット
レッグエクステンション	15~30回	3セット
スクワット	4~6回	3セット
フロントスクワット	6~10回	3セット
ハックスクワット	8~25回	3セット
スミスマシンスクワット	10~20回	2セット
レッグエクステンション	15~30回	4セット
ニーリングレッグカール	12~15回	2セット
ステイフレッドデッドリフト	6~10回	2セット
ブルガリアンスクワット	10~30回	2セット
スタンディングカーフレイズ	10~20回	3セット

## お詫びと訂正

2021年4月12日発売の「IRONMAN2021年5月号38ページに掲載しました相澤隼人選手の『生年月日』と『ビフォー写真に記載しております年代』におきまして誤りがありました。読者の皆さまならびに関係各位に深くお詫び申し上げますとともに、ここに訂正いたします。

(アイアンマン編集部 2021年4月14日)



①相澤隼人(あいざわ・はやと)②1999年10月21日(21歳)③9年④8年⑤2019年東京選手権優勝/2019年日本選手権9位⑥48kg→71kg(大会時)⑦12歳⑧12歳のころ兄の影響で⑨ジムにあるマシンをとりあえず全部やる。⑩トレーニングは継続することが大切です。信念を持ち、続けることを大切にしてください。

最初はジムにあるマシンを全部やっていた

Hayato  
Aizawa

相澤隼人