

マッスルゲート東京大会 総評

ウーマンズウェルネス

今年から始まったばかり新しい種目ですが、早くもこの種目に合った身体を作ってくられた選手の方達が多く出場しておられました。競技人口の多い東京での大会だったことも選手数が多かった理由のひとつかもしれません。

大きさや仕上がり具合、上半身とのバランスなどウェルネス特有のボトムヘビーの筋肉量と、女性らしいポージングが求められる見応えのある競技として発展させていければと思っております。

ボディフィットネス・ビキニフィットネス

ウーマンズフィジーク

今回は色々なタイプの選手がいらした中で、まずは身体が仕上がっている事、しっかり筋肉があり、ポージングでのマッスルコントロールとステーキングが出来ている選手が評価されていました。

以前はウーマンズレギンスに出場されていた方がビキニやボディフィットネス、フィジークにカテゴリー変更されて出場されることが増えてきました。フィギュア競技のきっかけとなるレギンス種目を卒業し、新たな種目で頑張ってくださいことは運営側としては嬉しい限りです。

メンズタンクトップ

ウーマンズレギンスに続き、少しずつ出場者も増えてレベルも上がってきているのがこの種目です。タンクトップと肩と背中とのバランスの良い選手が上位に入ってきます。タンクトップとハーフパンツのセンスや着こなしも重要なポイントになるカテゴリーです。この種目に興味をお持ちの方にお勧めなのが普段のトレーニングからタンクトップを着てトレーニングを行うことです。そうすることでより自然でカッコいい着こなしができるようになってきます。

クラシックフィジーク・ボディビル

「ボディビル」は、過去のマッスルゲートを振り返っても5本の指に入るくらい、選手層が厚くレベルが高かったと思います。

コンテストシーズンに入っていることもあり、両種目ともしっかりと仕上がってる選手の方多く見受けられました。ポージング練習もかなりやり込んでいると思われる選手の方も多かったです。

今大会に出場後、5月に開催される東京ボディビル・フィットネス連盟主催の公式大会「東京ノービスボディビル選手権」に出場される方も、複数名おられたようです。JBBF公式大会の前の調整として、マッスルゲートの舞台を活用して頂くことも、当実行委員会としては大歓迎です。

ドリームモデル

安井友梨さんの厳選なる審査で選手の皆様もテンションも上がり、ステーキングが華やかに輝いていたように見えました。昨年からはまった種目ですが、少しずつ競技として洗練されてきた印象を受けます。立ち姿、歩き方も上手な方が増えてきて来ました。

ウーマンズレギンス

ウーマンズレギンスフィットネス

例年通り出場者は多く、常連選手と新しい選手が同じステージ立つと常連選手のステーキングのスキルの高さが際立ちました。

全体的にポージングを上手に取れておられる方が多く、トレーニングもきちんとされている選手が上位に上がって来ました。このことからレギンス種目も他の種目同様、基本的なウェイトトレーニングと、ポージング練習が大切と思って頂ければと思います。

マッスルゲート公式サイトにも掲載のとおり、今年から「ウーマンズレギンス」と「ウーマンズレギンスフィットネス」のそれぞれの審査基準をより明確にし、両種目の差を打ち出しています。

「ウーマンズレギンスフィットネス」はよりマッスル感を評価するようにしていますので、丸みのある筋肉、バランスのとれたアウトライン、メリハリとシェイプされた身体が求められます。東京大会での評価も基準に合った方が多くおられ、審査基準にあった身体づくりをしてこられていることが伝わってきました。

メンズフィジーク

マスキュラーフィジーク

ポージングでかなり評価が変わったのでは、と思われる場面が各クラスで見られました。身体が仕上がっていてもポージングで損をしてしまう方が目立ちました。

フロントポーズでは素晴らしいものの、サイドやバックポーズで順位を落としてしまう、もしくはバックポーズは良いがフロントポーズになったとたん、ミットセクション(体幹部の密度)が弱く見えて、順位が下がってしまったり、等です。

身体ができており、かつポージングがきちりできている、ということがコンテストで上位に入る大事なポイントというのを、審査をしていて改めて認識されました。



審査員長 大澤直子