

# マッスルゲート熊本大会総評

## 全体の総評

3回目の熊本大会は2日間の開催となり、大会規模拡大から日本でのフィットネス人口の増加を実感する大会でした。各カテゴリー優勝者にはJBBFやジャパンカップへの挑戦から更なる成長を目指していただければと思います。

## ウーマズレギンス

レギンスフィットネスとのWエントリーをされてる選手が多く、レギンスでも力みすぎてしまったり、全く変えないポージングをとってしまう傾向があり、身体の基準は合っても評価を落としてしまうこともあります。その中でもカテゴリーにあったポージングが取れてる選手が上位に入った。非常に審査の割れたクラスではポージングの軸、姿勢、骨盤の傾き、首の位置の少しのズレによってステージ上での見え方が変わることが原因。審査が一致した時はレギンスとしての基準に最も相応しく、美しいポージングと上下バランスのよいアウトライン、柔らかで爽やかなステージングのできている選手が評価されました。

## ウーマズレギンスフィットネス

レギンスフィットネスで上位を逃した選手の原因として、基準の筋量もありポージングもきれいに取れているが、もう少しシェイプ感があると良い。どうしても筋量多めの選手は筋量を求め過ぎてしまいがちなので、プラスにメリハリのあるアウトラインのはっきりとした身体を作り上げてほしいです。今回はアウトラインが美しく、ポージングに隙のない選手が勝利となりました。やはりレギンスと同じく、ダブルエントリー選手のどちらも通用する身体は、今後カテゴリーごと極めてくる選手と比較することになるとどちらも評価されなくなる厳しい状況も出てくるので、競技を続ける上で将来的な方向性も視野に入れてトレーニングに励んで頂きたいです。

## メンズタンクトップ

メンズタンクトップはプロポーションに優れた選手が多かった印象です。今後順調にサイズアップしていくことで様々なカテゴリーで活躍できると感じました。

タンクトップの着こなしで評価を落としてしまった選手も見られましたので、自身の体格・身長にあったサイズのものを選びましょう。またパンツも下半身のみで判断するのではなく、タンクトップとのバランスを見て選びましょう。

## ビキニフィットネス

熊本大会ではビキニ選手が多く集い、会場から多くの歓声が飛び交いました。まず勝敗を分けたのはポージングの完成度です。そしてビキニフィットネスにふさわしい絞り。この点を基準に予選から選出しました。マッスルゲートはJBBFと違い、決勝は1ウォークとなっています。名前を呼ばれて歩きだしてから、センターを離れるまでを25秒におさまるようにポーズをとってステージ横に並びます。JBBFにも出場される選手はこの点を十分に注意してください。フロント、バック、この2つのポーズを重視していますので、簡潔でスムーズにステージングされると高評価になります。決勝ではよりアウトラインの美しさが評価されるので絞れていてもポージングや筋肉のバランスで順位が前後します。

## ドリームモデル

ドリームモデルでは姿勢の良さ、ドレスの着こなし、ウォーキングの美しさが評価されます。ドレスの裾を持ち上げながら入場する選手が多かったですが、なびかせずに持ち上げているだけになると優雅さは失われます。生地が重たく、なびかせづらいうドレスは裾を触らずに身のこなしだけでさばくほうが良い場合もあります。動作一つ一つに美しさが感じられるよう研究しましょう。またJBBFのフォットモデルとは違い、ビキニ同様の筋肉量は求められていません。筋肉量がある選手は絞れ過ぎないように適度に引き締まる程度に抑えておくのが良いです。ただし、タイトなウエストは必須です。

## ミックストペア

九州地方ではあまりエントリーがないミックストペアの挑戦は会場が非常に盛り上がりました。ミックストペアの醍醐味は90秒間のペアでのフリーポーズであり、基本的にボディビルポーズ中心に構成し、楽しく音楽に合わせた2人のミックスしたパフォーマンスが見どころであるが、ダンス要素が多くならないようにします。そして規定ポーズも評価基準になっているので、フリーポーズと同じくらい練習をしてステージに立って頂きたいです。

## ウーマンズウェルネス

ウェルネスではビキニフィットネスよりも全体的に筋肉量が多く、下半身がやや大きいのが特徴。

上半身と下半身に差がほとんどなく全体的に筋肉量が多い選手はボディフィットネスのほうが合う可能性があります。ウエストから背中のアウトラインも勝敗を分ける重要なポイントとなります。背中や肩よりもウエストが目立ってしまうとウェルネスらしさを損ねてしまいます。またウェルネスでは女子フィジークほどの絞りは求められません。筋肉のセパレーションが見えるくらいの絞りは必要とされています。

## メンズフィジーク

メンズフィジークは出場者30名を超える階級もあり、非常に盛り上がるレベルの高い戦いが繰り広げられました。全体的に筋量が充実した選手が多く、フロントの完成度も高いため甲乙のつけ難い審査になりました。そのため、バックポーズ・サイドポーズの重要度が高くなり、その部分で順位が入れ替わるケースも見られました。コスチュームに関して、筋量が多い選手が多いためか、規定を外れたサーフパンツの選手が多く見られました。履きこなしも審査対象ですので今一度大会規定を確認しましょう。

## ボディフィットネス

今回はお1人の出場となった。ボディフィットネスは女性らしい筋肉美とアウトライン、バランスの良さが重要となる競技としてトレーニング女子であれば一度は憧れるカテゴリーでもあり、日本には世界も認める素晴らしい選手もいる中で、なぜか毎回他の女子カテゴリーに比べて出場数が少ないです。理由のひとつとして筋肉量やダイエット、コンディションを合わせて出場しなければならないこともあり難しいかもしれないけれど、マッスルゲートのステージではチャレンジできる場として多くの選手に出場して頂きたいです。今回お一人だったので比較はないが、ポージングはまとまってきれいに取れていたの後は仕上がり、調整を進めて次に繋げてほしいと思います。

## クラシックフィジーク

フリーポーズが素晴らしい選手が多かったのが印象的でした。優勝者はバキュームポーズの完成度が高く、周りの選手を圧倒していました。同時にバキュームがとれていない選手も見受けられもったいなく感じました。クラシックフィジークへエントリーされる方々にはバキュームポーズの習得を第一に取り組んでいただければと思います。

## ボディビル

独創的なフリーポーズが多く、観客の方にボディビルの魅力が伝わったかと感じました。同時に規定ポーズの練習不足を感じる選手も多く早い段階からの規定7ポーズの練習をお勧めします。片足での股関節支持で行うトレーニングなどがポージング能力の向上に大切なポイントです。今後は若い選手のボディビル挑戦にも期待します。

## マスキュラーフィジーク

筋量が多い選手が多数出場されておりました。特に大胸筋から肩・腕にかけてのアウトラインが素晴らしく、迫力のあるカテゴリーとなりました。予選審査を含め、コンディションの部分で評価を下げてしまった選手が多かった印象があるため、絞りの完成度を上げていくと順位を上げられると感じました。メンズフィジーク同様、サーフパンツの規定を外れた選手が見られたため、丈の長さ・大腿部に対してのゆとりなどJBBFと同様の規定に準ずるようにしましょう。

## ウーマンズフィジーク

ウーマンズフィジークもお一人の出場。健康的で元気なステージングとチャーミングなポージングが印象的でした。ウーマンズフィジークは基準の筋量、そして体脂肪を落とし、筋肉のセパレートが求められ、最も「絞り」という減量が必要であるカテゴリー。しかし「絞り過ぎ」を気をつけなければ筋肉までも落としかねないので、健康的な美しさが好ましいです。