

# 2025年 MUSCLE GATE 神戸大会総評

## 全体の総評

今回の神戸大会は観客動員数もますますで、ゲストパージングなども行われ、非常に盛り上がった大会となりました。コンテストシーズンも竹縄で、コンディションの整った選手も多く、どのカテゴリーも決勝に進んでもおかしく無い選手がひしめく内容の濃い大会となりました。

## ウーマンズレギンス

こちらのカテゴリーではトレーニング初心者の方でもチャレンジしやすいカテゴリーですが、

ポージングはとてもシンプルなので姿勢の良さ、立ち姿の美しさにごまかしが効きにくいという面で難しさがあります。

力みすぎると腕が上がって体のバランスを崩してしまうので優雅に美しく立てるよう練習が必要です。

## ウーマンズレギンスフィットネス

こちらのカテゴリーではレギンスのイメージを崩さずに筋肉が全身バランスよく発達していることが求められます。今回はもう少し筋肉の発達が欲しい選手が多かった印象でした。筋肉の筋が見えるほど絞りは不要ですが引き締まった印象になるようトレーニングと食事管理が必要です。

## ボディフィットネス

ポージングの完成度がとても素晴らしい感じられました。身体もバランス良く美しいアウトラインでした。このままバルクアップしていくとさらにボディフィットネスらしさを追求していくと感じました。

## ドリームモデル

今回はどのクラスでも審査が難航しました。ドレスを着た状態でも身体のラインを美しく魅せていく必要があります。体のバランスを考慮したドレス選びをしていきましょう。また腕や背中にたるみがでないよう引き締まった印象、Vシェイプがしっかりと見えるポージングで魅せて頂きたいカテゴリーです。

## ボディビル

シーズン真っ只中という事で仕上がりの厳しい選手が多く、その中で順位を残した選手はバランスやポージングなどで隙のない身体を披露した選手だったと思います。評価の割れた選手は、長所を伸ばすと共に自分の課題に向かい、欠点が少なく結果の伴う選手を目指していただきたいです。

## ウーマンズウェルネス

下半身の筋肉のコントロールがもう少し意識できるとウェルネスらしさが出てくると感じました。ウェルネスはビキニフィットネスの印象とは異なる面が多いですがヒールカテゴリーなのでウォーキング、ポージングの優雅さもある程度求められるカテゴリーです。

## メンズフィジーク

今大会は、優勝争いに食い込む選手は非常に多く仕上がっていましたと感じました。そのため、アウトラインが良い選手も質感で見劣りてしまっていたと感じました。

また神戸大会ではバックポーズが強みになっている選手が多くなったと感じました。メンズフィジークではフロントポーズも非常に大切ですが、バックポーズ、サイドポーズも重要なことで、トレーニングとポージングでクオリティを高めていきましょう。コスチュームに関して、サーフパンツの丈が合わない選手はトータルパッケージで減点となるので、規定の再確認をして頂きたいです。

## ビキニフィットネス

どの選手もポージングをしっかりと練習しているのがよく分かりました。規定ポーズで次のポーズを取る際のプレアクション。所作でも身体のアウトラインを美しく魅せられる角度や演出もこだわっていけるといいでしょう。

## メンズタンクトップ

マッスルゲートのメンズカテゴリーの中で特に着こなしを審査される競技です。

そのため、タンクトップ、パンツ、靴下と一つ一つはもちろん全体の見え方も意識して選びましょう。

またミッドセクションは、タンクトップで隠れていますが、腕肩にシェイプが見えるよう仕上げていくと順位が変わっていた選手が多く見られたと感じました。

## クラシックフィジーク

最近、人気の高まっているカテゴリーで、今回も22名の出場者によって競われました。上位の選手はカテゴリーの趣旨をよく理解したクラシカルで美しいポーズを操り、ボディビルとは違う雰囲気を演出していました。更に高いレベルを目指し、ボディコンテストの基本である筋肉量を満遍なく発達させ、上の大会に挑戦していただきたいです。

マッスルゲート審査委員会