



マッスルゲート審査員長  
大澤直子さんに聞く

2025年12月21日のゴールドジムジャパンカップで行われたビーチビキニのデモンストレーション。20代、30代、40代、50代の4人がポーズングをとり、競技ルールが解説された。(撮影\_北岡一浩)

# マッスルゲート ビーチビキニガイド

## 2026年 マッスルゲート沖縄から開始! 話題の新カテゴリー

今年マッスルゲートに新カテゴリー『ビーチビキニ』が4月の沖縄大会からスタートします。本格的なビキニ競技より気軽に楽しめるこのカテゴリー。「衣装の選び方は?」「ポーズングで気をつけることは?」など、気になる疑問を審査委員長の大澤直子さんにお聞きしました。これから挑戦を考えている方は必見です!

取材・文\_ Woman's SHAPE 編集部  
text=Woman's SHAPE  
撮影\_ 田中郁衣  
photo=Ikue Tanaka

——まず最初にビーチビキニを新設した理由を教えてください。  
大澤 ウーマンズレギンスから次のステップへ行く際、いきなり本格的なビキニフィットネスやボディフィットネス、ウーマンズフィジークに挑戦するのはハードルが高い。その間に一つ、段階があった方がいいなと考えました。  
あとはコスチューム面です。ビキニフィットネスの衣装は何十万円もしますが、ビーチビキニならレギンスと同じように買いやすく、手持ちの水着でも出られる。そんな「入り

### ビーチビキニ新設の背景とコンセプト



山中杏柚  
(やまなか・あゆ)

2023年全日本学生女子ビギナーズフィットネス5位。同年にマッスルゲート市川大会ウーマンズレギンス163cm超級優勝、35歳以下2位、ゴールドジムジャパンカップ出場。2025年ゴールドジムジャパンカップ・ビーチビキニのデモンストレーションでポーズングモデルを務めた。

おおさわ・なおこ

ゴールドジムスタジオインストラクター兼スタジオディレクター。1996年からボディビルを始め、2005年東京選手権優勝、2015、2016年日本女子フィジーク選手権2位、2016年北京アジア大会優勝、世界選手権大会7位、2017年アーノルドクラシックコロンバス8位、2023年日本女子フィジーク選手権大会4位、ベストアーティスティック賞と、数々の好成績を収める。マッスルゲート審査員長。

# 審査基準とコスチューム規定をチェック!

コスチュームを選ぶ前に、まずは規定を把握しておきましょう!

## 審査基準

- ウーマンズレギンスと同一の基準
- 全身バランスよく適度に筋肉が発達していること
- 引き締まったウエスト、Vシェイプ、体脂肪と筋肉量が均等にとれていること(著しく丸みを帯びた方や上半身とバランスを超える大腿部の発達は評価されない)
- トレーニングによって健康的にシェイプされた身体
- トレーニングによって培われた姿勢の良さ、きれいな立ち姿
- 健康的で爽やかなイメージ、明るい表情
- 過度なダイエットによる絞り、セパレーションやカットはマイナスの要因
- 日焼けの有無は審査に含まない

## ビーチビキニコスチューム規定

- ◎ビキニ
  - ブラトップは胸の横と下が覆われていること
  - チューブトップ、スポーツブラ、キャミソールタイプ、身体を隠すような大きなフリル、レース、リボンなどは不可
  - 首紐、パンツ脇、胸脇のコネクターやチェーンは使用不可
  - 首紐と背中紐は可、パンツ横紐は不可。ただしパンツ横にデザインとしてついている紐は可
  - メーカー自由(ビキニフィットネス競技用不可)
  - ボトムの縦幅はヘソから股間部の40%以上を覆う
  - 臀部の1/3以上は覆い、お尻の割れ目が見えてはいけない
  - Tバック不可
- ◎サンダル、ミュール、パンプス
  - ビーチサンダル、草履、ポーズをとって踵が浮くものは不可
  - ヒールの高さは0cm~12cm以下
  - メーカー、形、種類自由
- ◎アクセサリ、ヘアアクセサリ
  - 基本自由●かぶりものは不可●ヘアスタイル自由



### ビキニ

●形  
基本はシンプルな形がおすすです。規定でフリルなどはNGにしている、自然とシンプルなものになるかと思いますが、自分の胸がしっかり覆われるサイズ感のものを選んでください。San-ai(サンアイ)は種類も豊富で試着もできるのでおすすめです。

### ●色・柄

自由です。花柄なども可愛いですね。ステージ映えを考えると明るい色がおすすです。

### ●おすすめしない色

黒などのシックな色は身体がかなり完成されていないと難しいですが、シックな色でもかわいいデザインなどを選ぶといいと思います。

### ●工夫

お尻にコンプレックスがある場合、隠そうとして布を大きくすると逆にはみ出して目立つことがあります。あえて少し出すデザインにした方がきれいに見えることもあるので、試着して自分に合うものを見つけるのが一番です。

### サンダル・履物

#### ●高さ

無理に高くする必要はありません。ウォーキングは審査にはないですが、きれいに歩いて、しっかり立てる高さがおすす。

#### ●形

ミュールやパンプス、競技用のサンダル、厚底のウェッジソールサンダルでも既定の12cm以内であればOKです。

#### ●NG

ビーチサンダルや草履など、歩く時に「ベタベタ」と音が鳴るものは避けてください。

#### ●色

ベージュなどの肌馴染みの良い色や、透明など、水着に合うシンプルなものがおすすです。



### アクセサリ・ヘアメイク

#### ●アクセサリ

大きさも自由ですが、ビキニフィットネスのようにキラキラしたゴージャスすぎるものではなく、ビキニにあったアクセサリを選びましょう。

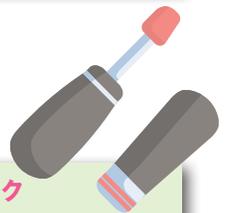
#### ●ヘアメイク

基本はレギンスと同じです。ナチュラルすぎず、かといって盛りすぎず。舞台用として映える程度にしっかりメイクするのが良いでしょう。髪型も自由でヘアアクセサリを着けてもOKです。バックポーズの際に背中が見えるようにしてもらえれば、髪をおろしてもいいし、結んでもいいですよ。

## コスチューム選びのポイント

出場する際のコスチューム選びについて解説!

初めてでも迷わないように、自分にぴったりのビキニやサンダルを選ぶための具体的なコツをご紹介します。



身体が  
良く見える  
もの  
を選びましょう!



## 読者からのQ&A

新しいカテゴリーだからこそ気になる『評価の基準』や『練習方法』について、読者の皆さんから寄せられた疑問に詳しくお答えします!

### 筋量や絞り具合はどう見られますか?

筋量や絞りは「ウーマンズレギンス」と同じくらい大丈夫。パキパキのセパレーションやカット(筋肉の溝)までは求めていなくて、きれいなアウトラインがあれば十分です。ただ、レギンスと違ってお腹や脚を露出するので、そこがたるまず、しっかり締まっている必要がありますね。年齢的にたるみが気になる方は、水着の幅を広いものにするなど、いろいろ試して工夫してみてください。出すところが多くなる分、トレーニングを少し頑張ってください。逆にダイエットしすぎると肌がたるんでしまうこともあるので、トレーニング量を少し増やすのがコツかもしれません。

### ポージング講習はありますか?

講習というよりは、今は各地のセミナーの中で教えています。レギンスのセミナーの中にビーチビキニの時間を少しずつ挟んで、一緒に練習できるようにしています。ポーズはフロントとバックだけなので、レギンスの人も「それならやってみようかな」と一緒に動いてくれたりして。すでに出たいと思っている方は予習されているようなので、皆さん大体の形はできていますね。そこから細かく調整していく感じですよ。最近のセミナーでも項目に入れてもらっているので、ぜひホームページやSNSなどをチェックしてみてください。



マッスルゲート  
公式ホームページ  
はこちら

「口」として、皆さんに気軽に出ていただきたいという思いがあります。レギンスだけで終わらず、もう一歩進みたい方の途中経過でもいいですし、この「ビーチビキニ」という種目を極めてもらってもいい。新しい競技として盛り上がりつつあるので、ぜひ楽しんでください。

——特におすすしたいのはどんな方でしょうか?

大澤 レギンスやドリムモデルに出ている方ですね。全身バランスよく適度に筋肉が発達していて、健康的にシェイプされている方々です。もちろん、マッスルゲート自体が初めてという方でも、レギンスへの出場を経由せずにいきなりビーチビキニからでも出場しやすいカテゴリーだと思っています。

——レギンスより筋量が多いレギンスフィットネスの方も興味があれば出てもいいのでしょうか?

大澤 もちろん! おすすめします。水着は露出度が高くなるので、レギンス姿では筋肉がしっかりと見えたり、意外とちようどいいバランスじゃない?」となることもあります。もし水着で「筋肉(肉)が」モリモリすぎる」となったら、それは本格的なビキニカテゴリーへ行くタイミングかもしれません。逆にビキニフィットネスの方も合う方がいるかもしれませんので、今のカテゴリーに関係なく、興味がある方はぜひ出場してみてください。

# 簡単そうに見えて実は奥が深い？ ビーチビキニの基本ポーズ

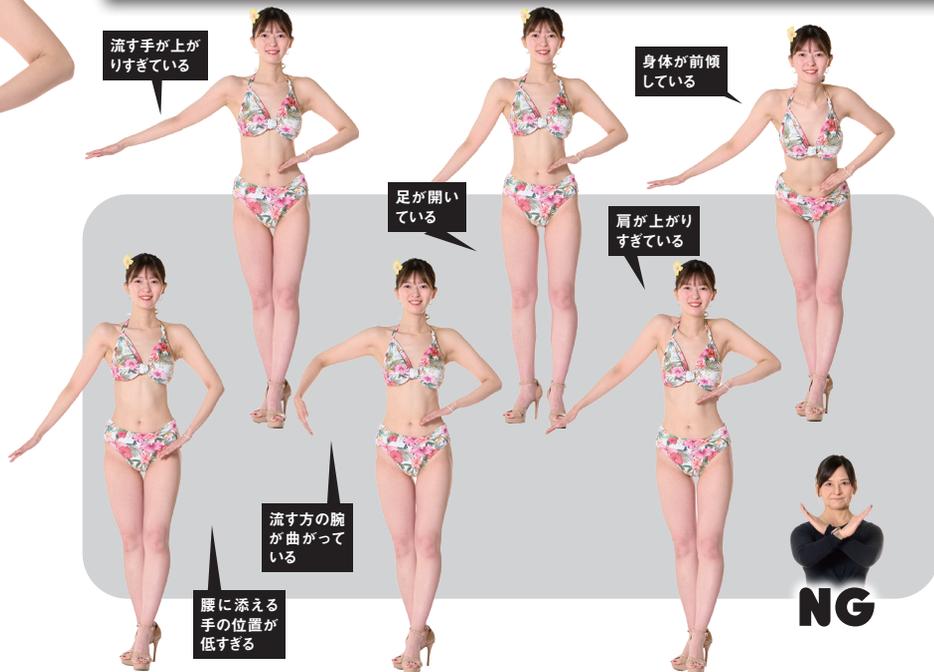
フロントとバックのみというシンプルな構成ながら、実は奥が深いビーチビキニのポージング。

ここで大きな差がつきますので、ポイントを押さえてしっかり練習していきましょう！



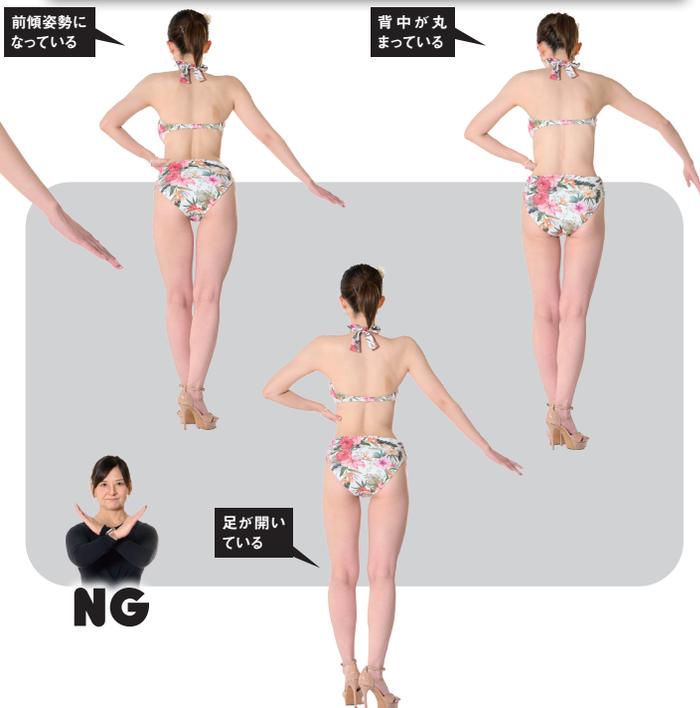
## フロントポーズ

足◎足をクロスさせ、内ももに隙間ができないようにしっかり閉じます。  
手の位置◎レギンスより少し低め。おへその少し上、肋骨の一番下あたりに手を置きます。肘の角度がきれいな正三角形の窓を作るイメージです。  
身体◎骨盤がねじれやすいので、おへそをしっかり正面に向けるのが重要です。力まない。



## バックポーズ

足◎しっかり閉じますが、お尻を締めすぎるとお尻の形が崩れるので注意が必要です。  
上半身◎肩甲骨を寄せすぎず、広げるようにしてシンメトリー(左右対称)を意識します。足をクロスしているので、上半身や骨盤、お尻の位置も、一緒にずれやすいですが、そこも平行を保つようにしましょう。  
姿勢◎お尻を強調しようとして前傾姿勢になりすぎないこと。上半身はまっすぐ立てた状態が最も美しく見えます。



## ビーチビキニの初回は 初開催の地から！

### マッスルゲート沖縄大会

2026年4月24日(金)、25日(土)  
沖縄コンベンションセンター 特設ステージ

◇ 1日目:4月24日(金)  
メンズタンクトップ  
マスキュラーフィジーク  
ウーマンズフィジーク  
ウーマンズウェルネス  
ウーマンズレギンスフィットネス

◇ 2日目:4月25日(土)  
ボディビル  
メンズフィジーク  
クラシックフィジーク  
ウーマンズレギンス  
ビキニフィットネス  
ボディフィットネス  
ビーチビキニ ※新競技

※実施スケジュールは変更になる場合がございます。

### 沖縄大会以外も続々と増加中！ ビーチビキニ実施大会

5月23日	横須賀大会
6月27日	ウーマンズコンテスト
7月未定	東京スボルテック大会
8月1日	神戸大会
8月29日	湘南大会
9月20日	福岡大会