

# MUSCLE GATE

## ウーマンズウェルネス ルール案内

(2024. 2. 12更新)

### ◆コスチューム

※既存のビキニフィットネス競技と同じ。

ただし 2024 年 7 月以降のマッスルゲートにおいては、JBBF のルールに準じる。

・ビキニ着用色や柄は自由。足元はサンダル/ミュールを履く。

※ビキニのコスチューム参照:<https://www.jbbf.jp/>

### ◆競技ルール

(審査方法): 予選・・・クォーターターンで審査。

決勝・・・I ウォークとクォーターターンと 3 ステップフォワードによる審査

(ポージング): ・基本はビキニフィットネスのポーズと同じ。

(審査基準)

- ① 全身の程よい筋肉発達に加え、腰、臀部、大腿部の筋肉量を重視する。  
上半身と比較し、下半身の発達が顕著な身体が求められる。
- ② 既存のビキニフィットネス競技と同じく、適度な脂肪を残しつつ、筋肉のセパレーションがわかるコンディションが求められる。ただしハードなストリエーション(筋肉の筋)は不要。

### ★Q&A コーナー

Q:「肩はどの程度の発達がもとめられますか？」

A:「ビキニフィットネスより発達させた方がよいが、ボディフィットネスのレベルまでの発達は不要。またウーマンズフィジークのようなストリエーションや絞りのコンディションも不要」

Q:「ウェルネスで重要と言われる下半身はどの程度の発達が必要ですか？」

A:「大腿部はややセパレーションがあり、見た目が美しい状態が望ましい。

ただしボディフィットネスやウーマンズフィジークのようなストリエーションは不要」

「殿筋に関しては筋肉量豊富で丸みのある状態が望ましい。また臀筋とハムストリングスの間に軽いセパレーションがあると良いがハードなストリエーションは不要。」



(写真提供:公益社団法人日本ボディビル・フィットネス連盟)