

BestBodyJapan®

結果報告

in 宇都宮大会8/12
挑戦してきました!

BY鶴見

【2月】

減量開始時

体脂肪率: 15~16%

体 重: 73.5kg



2019年2月

【6月】

大会エントリー時

体脂肪率: 11~12%

体 重: 70.5kg



6月25日

【8月】

ダイエット末期

体脂肪率: 9.0%

体 重: 67.5kg



8月4日

ベストボディ宇都宮大会を終えて

・私がエントリーしたミドルクラス（30代）は総勢28名の参加でした。28名中10名が決勝ラウンドへ進めるという状況の中、今回も私は「ピックアップ審査」に呼ばれました。ピックアップとは、決勝へ進むかどうかのボーダーライン上にいる選手数名をピックアップし、比較審査をすることです。呼ばれた時点で優勝争いとは無縁。しかもそのピックアップにて落選したので、順位的には11位~14位程度だったということです。観客席から見た印象は違っていたかもしれませんが、間近で選手たちと比較した自分の評価としては、

- 【バルク】★★★★★☆☆☆☆ → 肩・背中・腕あたりはもう一回り大きくしたいところ。特に肩！
- 【カット】★★★★★☆☆☆☆ → もうひと絞りできれば。体脂肪率にすると1~3%くらい。
- 【カラー】☆☆☆☆☆☆☆☆ → 黒さは圧倒的に足りませんでした。全選手中、1番白かった。

3年前と比較して、成長は感じられましたが、大会自体のレベルも上がっているなという印象でした。トレーナーである以上トレーニングにゴールはなく、そしてやはり目標があったほうがモチベーションも上がるので、今回の反省を次回に生かせるように精進したいと思います。