

今回は株式会社THINKフィットネス取締役・ゴールドジム事業部長の田代誠さん、ゴールドジムアドバンストレーナーでゴールドジムトレーニング研究所所長の鈴木雅さんにお話を聞きました。

——ゴールドジムマッスルゲートとゴールドジムジャパンカップの主催、運営をされるお二人に、コンテンツの詳しい内容を説明してもらいたいと思います。まずはゴールドジムマッスルゲートについて教えてください。

田代 マッスルゲートについては、2017年7月に「マッスルビーチーN江ノ島」と銘打って江ノ島海岸で行ったコンテストが「マッスルゲート」の始まりです。フィットネスやトレーニングの素晴らしさを多くの方に知ってもらいたいという思いで開催しました。その後、昨年までに江ノ島で再度行い、新宿高島屋さん、マッスルコンテストと同時開催で3回、博多で1回行いました。回を重ねるごとに選手のレベルや開催規模も大きくなっていき、現在マッスルゲートは入門用コンテストとして確立し、多くの方々に認知していただけるようになったと思っています。

今年はこの「マッスルゲート」を「ゴールドジムマッスルゲート」

ストで選手をリスペクトする大会にしたいと思いますが、このゴールドジムジャパンカップについては、「素晴らしい選手に勝る演出なし」という見ごたえのある大会になればと思います。ということ、素晴らしい選手の参加をお待ちしております。

——ゴールドジムマッスルゲートは誰でも参加できる大会なのですか？

田代 原則15歳以上のゴールドジムの会員様であれば、どなたでも出場可能です。大会として選手をリスペクトすると言いましたが、レベルが高くないと出てはいけないというのではなく、初心者の方からベテランの方まで幅広く参加できるようにしたいと思っています。各競技種目には適切なカテゴリー分けもする予定です。

鈴木 オープン大会になりますので、開催地はいろいろございますが、開催地に近いところでないとう参加できないというものでもございません。

——審査基準やコスチュームなど試合のルールを気にされる方は多いと思います。そのあたりを教えてください。ただあればありがたいです。
田代 原則として、公益社団法人日本ボディビル・フィットネス連盟（JBBF）様のルールに準ずる形で行います。理由としては、

2020年秋、ゴールドジム主催で開催決定！

「ゴールドジムマッスルゲート」 「ゴールドジムジャパンカップ」 とは、どんな大会なのか？

田代誠選手、鈴木雅選手インタビュー



「この度発表したすべての大会を純然たる「競技」として行います」
(田代)

「参加資格は原則ゴールドジムの会員様で、ルールはJBBFルールに近い形です」(鈴木)



Makoto Tashiro
(株) THINK フィットネス取締役
ゴールドジム事業部 事業部長
JBBF 日本ボディビル選手権大会4連覇
(2001年～2004年)
IFBB 2013 世界ボディビル選手権 70kg級 3位



Masashi Suzuki
ゴールドジムトレーニング研究所所長
ゴールドジムアドバンストレーナー
JBBF 日本ボディビル選手権大会9連覇
(2010年～2018年)
IFBB 2016 世界ボディビル選手権 80kg級優勝

として、さらに幅広く・内容もレベルアップしたものを目指して企画させていただきます。

鈴木 内容的には参加資格は原則ゴールドジムの会員様でルールはJBBF（日本ボディビル・フィットネス連盟）ルールに近い形です。現在各大会の開催要項を様々な点を考慮しながら大会実行委員会で作成しているところ。違う所としては、クラス分けが少し違うこと、審査方法については、比較審査を多くすること、それと審査員が歴代ミスター日本などゴールドジムに所縁のある選手が行うことくらいでしょうか。

——ゴールドジムジャパンカップとはそれとは違うのでしょうか？
田代 審査方法や運営方法などは同じです。しっかりした競技として取り行います。違うことは、参加資格です。細かい参加資格については現在、詰めているところですが、各ゴールドジムマッスルゲートの上位入賞者とJBBFなどの過去の大会で優秀な成績を収めている選手という形でしょうか。ゴールドジムの会員様のその年のNo.1を決める大会にしたいと思っています。

鈴木 私は各大会でヘッドジャッジを務めさせていただく予定です。マッスルゲートにしてもジャパンカップにしても、選手ファ

この度発表したすべての大会を、純然たる「競技」として行うためです。また、大会ごとにルールが基準が変わったりしますと、参加される方も分かりにくいですが、団体として競技会として長い歴史のあるJBBF様のルールが一番、選手も分かりやすいと思えました。

鈴木 詳細は今後順次発表させていただきます。ただ各大会の開催要項をご確認いただければと思います。田代も私も長年選手として、競技をさせていただいておりますし、実行委員も競技者が数多くおります。選手として、やりにくい・準備しにくいということがないように配慮したいと思っています。

——今回、大会を開催する意気込みや思いのようなものがあれば教えてください。
鈴木 私は競技を長くやってきております。私共、大会実行委員と

ゴールドジムマッスルゲート
10月4日(日)札幌大会
10月18日(日)福岡大会
10月31日(土)神戸大会
11月21日(土)東京大会
※この他地域でも開催予定

ゴールドジムジャパンカップ
11月29日(日)東京都内で開催
◆開催要項は近日発表

しては、トレーニングを行っていただく成果を試す場所をご用意すること、そしてコンスタントに出場していただける道筋を設けることが重要と考えております。コンテストに向けた減量・調整を経験することにより、身体は確実に良い方向に変わりますし、体内環境や筋力アップ・筋量アップにもプラスになると思っております。多くの方に出場して頂き、観戦に来られた方にも翌日からのトレーニングのやる気みなぎる、そんな大会にできればと思っております。

田代 トレーニングにおける重要なこととして、継続すること、そしてモチベーションが重要と思っております。そのモチベーションの一環として、大会を開催できればと思いますし、1人でも多くのトレーニーの方に、人に勝った負けたではなく、ご自身の成長を感じてもらえるような場を提供できればと思っております。

今年、ゴールドジムも新型コロナウイルスの関係で、休業しておりました。私も含めトレーニングの重要性ということを実感できた出来事です。これから皆様のトレーニングライフのモチベーションアップに少しでも貢献したいという思いで一杯です。

(聞き手: ゴールドジム事業部・荒川大介)