

2019年12月14日に開催された「muscle mania ASIA」のボディビル部門に出場した。

初めての海外コンテストであり、大会前は「自身の体で通用するのか？」等不安だらけであったがいざ出場してみるとナチュラルの大会なので国内の大会とさほど変わらないというのが実感だった（怪しい人もいましたが…）

海外のビルダーは個々のパーツが大きく、体にメリハリがあるように感じる。またステージに上がるまで常にカーボアップ、パンプアップを繰り返していたのが印象的であった。

残念だったのは周りにいる出場者にダイエット方法、トレーニング方法を質問してみたのだが英語が不得意な為、内容が良く理解できなかった。

このような機会がまたあればもっとコミュニケーションがとれるようにしていきたいと思います。

最後ですがこのような大会に出場できるよう支援してくれた宇戸会長及び関係者の皆様に御礼を申し上げます。

いい経験になりました。

ありがとうございました。

櫻井康司