# 2026年　宮城県選手権/宮城県オープン　進行表

第61回 宮城県ボディビル選手権大会
第31回 マスターズボディビル選手権大会/第21回 ジュニアボディビル選手権大会
第8回 メンズフィジークオープン大会/第8回 ヒギニフィットネスオープン大会
第5回 クラシックフィジークオープン大会/第1回 ウェルネスオープン大会
第5回 ビギナーズメンズフィジークオープン大会/第5回 ビギナーズフィットネスオープン大会
第4回 ビギナーズボディビルオープン大会/第2回 ビギナーズウィメンズフィットモデルオープン大会
第1回 ボディビルオープン大会

≪2026年7月19日開催／会場:日立システムズホール仙台　シアターホール≫

【8:30～】運営委員集合　　シアターホール2階入口　　【9:00～】第1部選手受付/カラー・オイル・コスチュームチェック

| | | |
|---|---|---|
| ≪開会式≫ | | |
| 9:45 | | ジャッジミーティング～ |
| 10:00 | | 開場 |
| 10:15 | 15 | 開会宣言～主催者挨拶～審査員・審査集計員紹介 |
| 第　1　部 | | |
| 10:30 | 15 | ビギナーズ メンズフィジークオープン　ピックアップ(20名→12名) | クォーターターン |
| 10:45 | 10 | ビギナーズフィットネスオープン　ラウンド1(11名順位付) | ラインナップ～クォーターターン～比較審査 |
| 10:55 | 10 | ビギナーズボディビルオープン　予選審査(9名順位付) | ラインナップ～規定7ポーズ～比較審査 |
| 11:05 | 10 | ボディビルオープン　予選審査(8名順位付) | ラインナップ～規定7ポーズ～比較審査 |
| 11:15 | 10 | ジュニアボディビル選手権　予選審査(8名順位付) | ラインナップ～規定7ポーズ～比較審査 |
| 11:25 | 8 | ビギナーズフィットネスオープン　ラウンド2(11名順位付) | ラインナップ～規定3ポーズ |
| 11:33 | 10 | ビギナーズ メンズフィジークオープン　ラウンド1・予選 (12名順位付) | ラインナップ～クォーターターン～比較審査 |
| 11:43 | 8 | ビギナーズボディビルオープン　決勝審査(6名順位付) | ラインナップ～規定7ポーズ |
| 11:51 | 8 | ボディビルオープン　決勝審査(6名順位付) | フリーポーズ(60秒以内)～ラインナップ |
| 11:59 | 8 | ビギナーズ メンズフィジークオープン　ラウンド2・決勝 (6名順位付) | Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン |
| 12:07 | 8 | ビギナーズフィットモデルオープン　決勝ラウンド2(3名順位付) | Vウォーク～クォーターターン～3ステップフォワード(ｲﾌﾞﾆﾝｸﾞﾄﾞﾚｽ) |
| 12:15 | 8 | ジュニアボディビル選手権　決勝審査(6名順位付) | フリーポーズ(60秒以内)～ラインナップ |
| 12:23 | 10 | 休　憩(表彰式準備) | |
| | | | |
| ≪ 表 彰 式 ≫ | | |
| 12:33 | 4 | ビギナーズフィットネスオープン(1～6位) | ラインナップ～順位発表～表彰～記念撮影 |
| 12:37 | 4 | ビギナーズボディビルオープン(1～6位) | ポーズダウン～順位発表～表彰～記念撮影 |
| 12:41 | 4 | ボディビルオープン(1～6位) | ポーズダウン～順位発表～表彰～記念撮影 |
| 12:45 | 4 | ビギナーズメンズフィジークオープン(1～6位) | ラインナップ～順位発表～表彰～記念撮影 |
| 12:49 | 3 | ビギナーズフィットモデルオープン(1～3位) | ラインナップ～順位発表～表彰～記念撮影 |
| 12:52 | 4 | ジュニアボディビル選手権(1～6位) | ポーズダウン～順位発表～表彰～記念撮影 |
| 12:56 | 34 | 第1部終了(昼休憩　(30分) | |

【11:30～ 第2部選手受付/ボディビル一般 ボディビルマスターズ クラシックフィジークOP ウェルネスOP ビキニフィットネスOP】
【12:30～ メンズフィジークOP　】　　カラー・オイル・コスチュームチェック

| | | |
|---|---|---|
| 第　2　部 | | |
| 13:30 | 15 | 男子ボディビル選手権　ピックアップ (32名→12名) | ラインナップ～規定4ポーズ～比較審査 |
| 13:45 | 10 | クラシックフィジークオープン　予選ﾗｳﾝﾄﾞ(13名→6名) | バキュームポーズ～クォーターターン～規定7ポーズ～比較審査 |
| 13:55 | 7 | マスターズボディビル選手権　予選審査(3名順位付け) | ラインナップ～規定7ポーズ～比較審査 |
| 14:02 | 10 | 男子ボディビル選手権　予選審査(12名順位付) | ラインナップ～規定7ポーズ～比較審査 |
| 14:12 | 10 | クラシックフィジークオープン　決勝・ﾗｳﾝﾄﾞ1 (6名順位付) | バキュームポーズ～クォーターターン～規定7ポーズ |
| 14:22 | 8 | クラシックフィジークオープン　決勝・ﾗｳﾝﾄﾞ2 (6名順位付) | フリーポーズ(60秒以内)～ラインナップ |
| 14:30 | 10 | メンズフィジークオープン 40歳以上級　ラウンド1・予選 (9名順位付) | ラインナップ～クォーターターン～比較審査 |
| 14:40 | 10 | メンズフィジークオープン 168cm以下級　ラウンド1・予選 (11名順位付) | ラインナップ～クォーターターン～比較審査 |
| 14:50 | 10 | メンズフィジークオープン 172cm以下級　ラウンド1・予選 (10名順位付) | ラインナップ～クォーターターン～比較審査 |
| 15:00 | 10 | メンズフィジークオープン 176cm以下級　ラウンド1・予選 (11名順位付) | ラインナップ～クォーターターン～比較審査 |
| 15:10 | 10 | メンズフィジークオープン 176cm超級　ラウンド1・予選 (6名順位付) | ラインナップ～クォーターターン～比較審査 |
| 15:20 | 4 | ウェルネスオープン | Iウォーク～クォーターターン～3ステップフォワード |
| 15:24 | 12 | ビキニフィットネスオープン　オーバーオール　ラウンド2・決勝 (6名順位付) | Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン～スリーステップフォワード～比較審査 |
| 15:36 | 8 | メンズフィジークオープン 40歳以上級　ラウンド2・決勝 (6名順位付) | Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン |
| 15:44 | 8 | メンズフィジークオープン 168cm以下級　ラウンド2・決勝 (6名順位付) | Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン |
| 15:52 | 8 | メンズフィジークオープン 172cm以下級　ラウンド2・決勝 (6名順位付) | Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン |
| 16:00 | 8 | メンズフィジークオープン 176cm以下級　ラウンド2・決勝 (6名順位付) | Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン |
| 16:08 | 8 | メンズフィジークオープン 176cm超級　ラウンド2・決勝 (6名順位付) | Iウォーク～ラインナップ～クォーターターン |
| 16:16 | 6 | マスターズボディビル選手権　決勝審査(3名順位付) | フリーポーズ(60秒以内)～ラインナップ |
| 16:22 | 16 | 男子ボディビル選手権　決勝審査(10名順位付) | フリーポーズ(60秒以内)～ラインナップ |
| 16:38 | 10 | 休　憩(表彰式準備) | |
| | | | |
| ≪ 表 彰 式 ≫ | | |
| 16:48 | 4 | クラシックフィジークオープン(1～6位) | ポーズダウン～順位発表～表彰～記念撮影 |
| 16:52 | 4 | メンズフィジークオープン 40歳以上級(1～6位) | 1～6位順位発表～表彰～記念撮影 |
| 16:56 | 4 | メンズフィジークオープン　168cm以下級(1～6位) | 1～6位順位発表～表彰～記念撮影 |
| 17:00 | 4 | メンズフィジークオープン　172cm以下級(1～6位) | 1～6位順位発表～表彰～記念撮影 |
| 17:04 | 4 | メンズフィジークオープン　176cm以下級(1～6位) | 1～6位順位発表～表彰～記念撮影 |
| 17:08 | 4 | メンズフィジークオープン　176cm超級(1～6位) | 1～6位順位発表～表彰～記念撮影 |
| 17:12 | 4 | メンズフィジークオープン　オーバーオール審査 | 各クラス1位(5名)　ラインナップ比較審査　1位を選出 |
| 17:16 | 2 | ウェルネスオープン(1位) | 1位表彰～記念撮影 |
| 17:18 | 4 | ビキニフィットネスオープン　オーバーオール(1～6位) | 1～6位順位発表～表彰～記念撮影 |
| 17:22 | 2 | メンズフィジークオープン　オーバーオール | 1位～表彰～記念撮影 |
| 17:24 | 3 | マスターズボディビル選手権(1～3位) | ポーズダウン～順位発表～表彰～記念撮影 |
| 17:27 | 8 | 男子ボディビル選手権(1～10位) | ポーズダウン～順位発表～表彰～記念撮影 |
| ≪ 閉 会 宣 言 ≫ | | |
| 17:35 | | |

＊ 記載されている時間は予定です。進行上前後する場合があります。選手は常に進行を確認してください。