

2015年度

ミス/メンズフィットネス・ミスボディフィットネスルール

このルールは、IFBBアマチュアフィットネスルールに準じたものである

ミスボディフィットネスのカテゴリー

1. 身長別：①158cm以下級 ②163cm以下級 ③163cm超級
2. ジュニア：23才以下（大会開催年度の12月31日まで）でオーバーオール
3. マスターズ：50才以上（大会開催年度の1月1日より）でオーバーオール

※身長別で出場者数が少ない場合は、階級が減る場合がある。

※出場者が多い場合は、1クラスにつき12名をピックアップする予備審査を行う。

フィットネスのカテゴリー

オーバーオール1カテゴリーのみ

※出場者が多い場合は、12名をピックアップする予備審査を行う。

コスチューム

ミスフィットネス

ビキニは、臀部の1/2と前全面を覆うもので、色・材質・デザイン等は自由であるが、サイド部がチェーンや紐のものは不可。

ハイヒールのデザインは自由であるが、靴底部の厚さは10mm以下、かかと部の高さは127mm以下とする。足首にベルトがついているもので、ミュールは不可。

メンズフィットネス

黒・無地のショートスパッツ。

フィットネスのラウンド

ラウンド1・パフォーマンスラウンド（90秒以内のフリーパフォーマンスで順位づけ）

パフォーマンスに合わせたコスチュームとシューズを着用（裸足でもかまわない）。

ラウンド2・予選：クォーターターンで順位づけ

※オールジャパンは6名以内、ジャパンオープンは12名以内の場合は、このラウンドは行わない。

ミスフィットネスはビキニにハイヒール。メンズフィットネスは黒・無地のショートスパッツに裸足。

決勝ラウンド：クォーターターンで順位づけ

コスチュームは、ミス・メンズ共にラウンド2に同じ。

ミスボディフィットネスのラウンド

ピックアップラウンド：黒ビキニに黒パンプス着用

※オールジャパン・ジャパンオープン共に、12名以内の場合このラウンドは行わない。

ビキニは無地の黒色で、不透明で濃淡がなく、臀部の1/2と前全面を覆うもので、光沢やビニール素材や飾りのあるものは不可。

パンプスはクロードタイプで、靴底部の厚さ 10mm 以下、かかと部の高さ 127mm 以下とし、無地の革素材でエナメル加工や裏に色のついたものは不可。アクセサリ類は一切身につけてはならない（結婚指輪は除く）。

ラウンド1・予選：ハイヒールにビキニ着用（順位づけ）

※オールジャパンは6名以内、ジャパンオープンは12名以内の場合、このラウンドは行わない。

ハイヒールやビキニのデザインは自由であるが、ビキニは、臀部の1/2と前全面を覆うもので、腹部前面が露出しないもの。

ハイヒールは、靴底部の厚さは 10mm 以下、かかと部の高さは 127mm 以下とし、足首にベルトがついているもので、ミュールは不可。

危険性がなく、過度でなければアクセサリ類を付けてもかまわない。髪の毛を束ねるゴムや紐の色は自由とする。

ラウンド2・決勝：ハイヒールにビキニ着用（順位づけ）

ビキニ・ハイヒールは、ラウンド1と同じ。

ミス/メンズフィットネスR2・ミスボディフィットネスR1共通 プレゼンテーション

1. MCからコールされた選手は、舞台下手から登場して挨拶の1ポーズをとってからステージ中央へ進み、右にクォーターターンをしてからフロントスタンスをとる。一旦静止してから前方に進み、決められた位置まできたらフロントスタンスから1ポーズをとる。次に、ハーフターンをしてバックスタンスになり、バックの1ポーズをとったあとステージ後方の自分の立ち位置に整列する。※このウォーキングをLウォーキングと云う
2. 選手全員がそろったら中央へ移動し、同時にクォーターターン→並び替えて再度クォーターターン。
4. クォーターターンが終わったら、等分に2グループに分けてステージ後方左右にスタンバイ。中央部分は、比較審査が見やすいように空けておく。
5. 比較審査は、審査員のリクエストで指名された選手（3～5名）だけで行われる。

6. 比較審査は審査委員長の指示のもとにすすめられるが、全ての審査員は、少なくとも1回の比較のためのリクエストができる。
7. 不適切なリクエストがあれば審査委員長は、変更もしくは取り消しをする権限を有する。
8. 全ての選手は、少なくとも一回の比較審査を受けることができる。
9. 比較審査終了後、全選手はナンバー順に整列し、一度ステージ前方に移動してフロントスタンスをとってからステージを降りる。(予備審査・ピックアップ審査では、ナンバー順に整列したあと舞台後方より直接ステージを降りる)

ミス/メンズフィットネス・ミスボディフィットネス共通 決勝プレゼンテーション

※決勝ラウンドは、予選で選ばれた上位選手（オールジャパンは6名、ジャパンオープン12名、ブロック・地方大会は12名以内）だけで競われる。

コスチュームは、ミスフィットネス・ミスボディフィットネス共にビキニにハイヒールを着用（変更は不可）。メンズフィットネスは黒・無地のショートスパッツに裸足。

1. MCからコールされた選手は、舞台下手から登場して挨拶の1ポーズをとってからステージ中央へ進み、右にクォーターターンをしてからフロントスタンスをとる。一旦静止したあと前方に進み、決められた位置まできたらフロントスタンスから1ポーズをとる。次に、ハーフターンをしてバックスタンスになり、バックの1ポーズをとってからステージ後方の自分の立ち位置に整列する。
2. 全員整列後中央へ移動し、同時にクォーターターンをする→並べ替えて再度クォーターターン。
3. クォーターターンが終了したら、ゼッケン順に整列して退場する。
4. 決勝審査では比較審査は行わない。

フィットネス競技について

クォーターターン（ミス/メンズフィットネス・ミスボディフィットネス共通）

1. フロントスタンス：かかとを付けてつま先は約30度に広げる。両ひざと背筋を伸ばし、両腕は、体にかからないように少し左右に広げて自然に下げる。腰を反らし過ぎたり、上半身を前傾し過ぎないようにまっすぐに立つ。
息を吸い過ぎると胸郭が拡張して肩が上がり、同時に両腕が左右に広がり過ぎるので注意すること。

三角筋を強調し過ぎて肩が尖ってしまうと僧帽筋が見えなくなり、滑らかなショルダーラインを表現することが難しくなる。

2. クォーターターン・ライト：フロントスタンスから右に 1/4 クォーターターンをして審査員に左側面を向けて立つ。上半身は少し審査員側へ向けるが、顔はクォーターターンをした方向で、審査員に向けてはならない。

スタンスと腕・肩の状態は、フロントスタンスのときと同じである。腕・肩は、後ろ側がやや高くなってもかまわないが、審査員側の腕が体にかからないように注意すること。

サイドスタンスでも上体の広がりが必要されるために、息を大きく吸って胸郭を広げ、胸部の厚みを強調しながら上体をV字形にする。

3. クォーターターン・バック：次に選手は、右に 1/4 クォーターターンをして審査員に背を向けて立つ。

スタンスと腕・肩の状態は、フロントスタンスと同じであるが、上体はやや反り気味にしてもかまわない。

背中を広げることが意識し過ぎると、両肩が上がって両腕が広がってしまったりまた、背中を上下・左右に丸めてしまうと、凹凸が無くなりかえって狭くみえてしまう。

4. クォーターターン・ライト：次に選手は、右に 1/4 クォーターターンをして審査員に右側面を向けて立つ。クォーターターンをした時の状態は、左側面のときと同じ。
5. クォーターターン・フロント：最後に右 1/4 クォーターターンをし、フロントスタンスに戻って最初の姿勢になる。

ミス／メンズフィットネスのパフォーマンス

ミス／メンズフィットネス競技のパフォーマンスとは、選手が、スポーツマンとしてのフィットネスレベルをみせるためのもので、パフォーマンスラウンド以外でみせる形態的なものにたいして動的で、能力的な面をみせるものである。

選手の能力的な面とは、①筋力②筋持久力③瞬発力④柔軟性⑤敏捷性⑥巧緻性そして、これら全ての能力を裏付けるものとしての全身持久力がある。

ミス／メンズフィットネス競技のパフォーマンスを構成する上で大切なことは、これらの能力的な要素が技としての確に盛り込まれていなければならないことでありそして、その技が正確で、技と技の連携がスムーズであるかが重要なポイントとなる。そのうえで90秒間を演じ切る心肺機能の能力も評価されるのである。

体操競技の技を採り入れる場合は、その技もさることながら、技をし終わったあとの体のさばき方がいかにスムーズであるかが評価される。十分に技をこなせない場合は、あえて高度な技はさけて、能力的な面を表現する技を出来るだけ多く採り入れて、それ

を正確に表現することが重要である。

パフォーマンスラウンドでは、振付にそったコスチュームを着用するために、体の露出が少ない場合もあり、形態的な審査をすることはむずかしい。それゆえパフォーマンスラウンドでは、パフォーマンスを主体とした審査をしなければならない。

パフォーマンスラウンドでは、小道具の使用は認められず、身に付けるものも危険性のないものにかぎる。

パフォーマンスのベースになるジャンルは問わないが、能力的な要素を表現する技が少なく、90秒の大半をダンスなどの限られた表現方法に終始することは、減点の対象となる場合もある。

フィットネス競技の審査について (ミス/メンズフィットネスのパフォーマンスラウンドは除く)

審査のポイント

※クォーターターンに限られていた表現方法に、Lウォーキングを新たな審査対象として追加する。

1. 全体的にみて生まれつきだけでなく、スポーツや適切な食事の結果、体の各部位は脂肪が少なく、引き締まって見栄えがすること。
2. ビルダーと同様、筋肉のセパレーションの鮮明さは求められるが、筋が見えるほど極端な絞り込みは必要ではない。
3. 上体のアウトラインはV字形で、三角筋の充実度と、僧帽筋によって得られる滑らかなショルダーラインは、前面・背面ともに重要なポイントとなる。
4. 腹部と背部の筋肉のセパレーションと鮮明な皮膚感は、ポイントアップにつながる。
5. 大腿部の筋量は、女性らしさを表現する上で重要なポイントで、鮮明なセパレーションとボリュームのある大腿部がとくに評価される。
6. 丸みをおびたきれいなハムストリングスは、側面からみたときの女性らしさを表現する上で不可欠な要素である。
7. カーブは細めで、引き締まった形の良さがもとめられる。
8. 丸くタルミのないヒップは、女性らしさを表現するのに重要で、緊張感を持たすことは必要だが、力をいれると丸みが損なわれてしまうので要注意。
9. 肌の滑らかさも審査の対象で、セルライトが少ないハリのある皮膚感が望ましい。
10. フィットネス競技では、顔だち、ヘアースタイル、メイクアップ等は、“トータルパッケージ”を審査するうえで重要な要素となる。
11. コスチュームやシューズが、選手の顔だち、ヘアースタイル、メイクアップ、皮膚感等と調和がとれているかも重視される。
12. プレゼンテーション全体をとおして、選手がステージに上がった瞬間から降りるまでが審査の対象となる。
13. 審査員は、選手のステージ態度に落ち着きと品の良さがあるかに注目し、その人柄が観客に伝わり、ステージ上で自信を持ってパフォーマンスをしているかをみななければならない。
14. ウォーキングやターンの動作また、ポーズを決めたときにスポーツマンらしい清々しさが表現できているかも大事である。
15. 選手が、常にスポーツマンシップとアマチュア精神にのっとりたステージマナーに徹しているかも重要である。