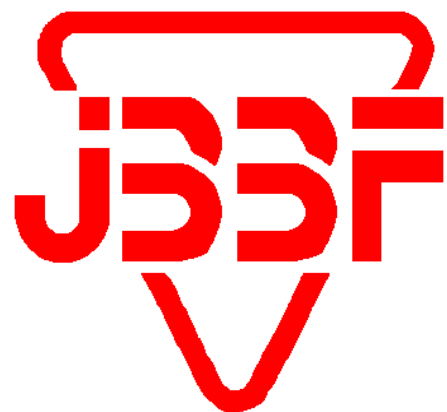




2025年度版 JBBF 競技ルールマニユアル

(公社) 日本ボディビル・フィットネス連盟
競技ルール委員会

まず始めに

当競技団体に求められている事として

どのカテゴリについても審美性（美）が求められる競技である

ボディビルカテゴリ

ボディビルカテゴリ

Bodybuilding



Classic Bodybuilding



Women's Physique

Classic Physique



Mixed Pair



男子ボディビル・クラシックボディビル

ボディビル・ クラシックボディビル 審査方法・ コスチューム規定

* **ピックアップラウンド**（12名以内の場合は行わない）・・規定4ポーズ
(フロントダブルバリエーション・サイドチェスト・バックダブルバリエーション・アブドミナル&サイ)

* **予選審査**（12名の順位付）・・クォーターターン～規定7ポーズ
(フロントダブルバリエーション・フロントラットスプレッド・サイドチェスト・バックダブルバリエーション・バックラットスプレッド・サイドトライアップ・アブドミナル&サイ)

* **決勝審査**（12名の順位付）・・
一人60秒以内のフリーポーズ（各自音源を用意）

ボディビル系競技の決勝進出者数は、日本選手権、ジャパンオープン、日本ジュニア、全国高校生は12名・日本クラス別、日本マスタース、日本クラシック、日本クラシックフィジークは6名

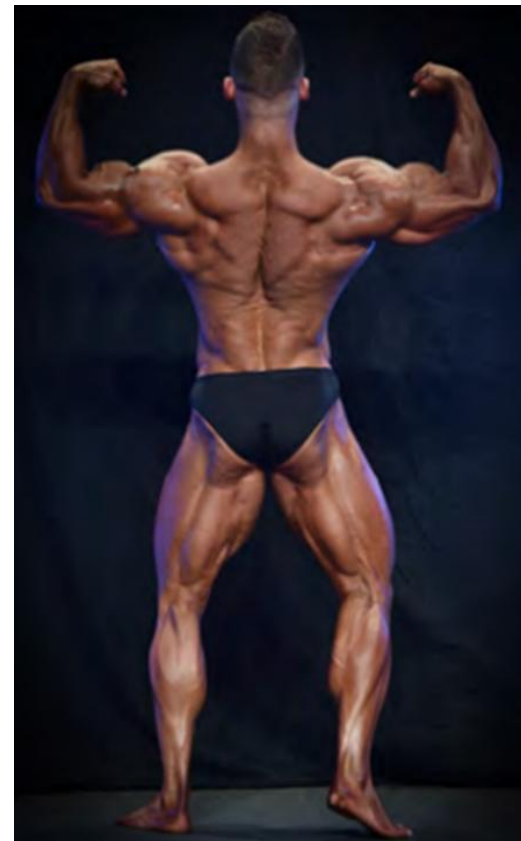
* **コスチューム**・・JBBF公認ポージングトランクス ボディビル縦幅 5 cm・
クラシックボディビル縦幅15 cm(クラシックフィジークと同様)
アクセサリ類禁止（結婚指輪のみ）



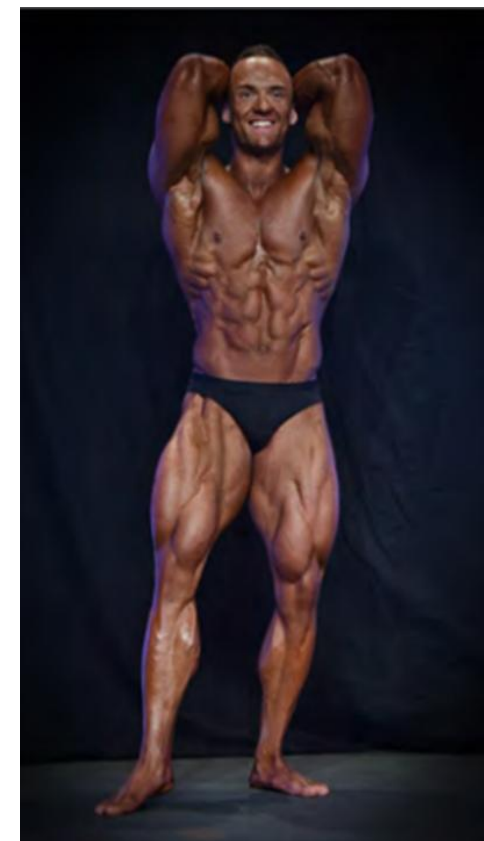
① フロントダブルバイセップス



② サイドチェスト



③ バックダブルバイセップス



④ アブドミナル&サイ

ピックアップ ラウンド 規定4ポーズ

ポージングイメージ：IFBBルールより
※①のフロントダブルバイセップスについては実際は片方の足をサイドに流すこと



男子ボディビルの クォーターターン

*コスチューム写真は、クラシックフィジーク
のポージングトランクス

- ①フロントポーズ
- ②サイドポーズ
- ③バックポーズ
- ④サイドポーズ

ポージングイメージ：IFBBルールより



① フロントダブルバイセップス



② フロントラットスプレッド



③ サイドチェスト



④ バックダブルバイセップス

予選審査 規定 7 ポーズ ①～④

ポージングイメージ：IFBBルールより
※①のフロントダブルバイセップスについては実際は片方の足をサイドに流すこと



⑤ バックラットスプレッド



⑥ サイドトライセップス



⑦ アブドミナル&サイ

予選審査 規定7ポーズ ⑤～⑦

ポージングイメージ：IFBBルールより



ボディビル 審査ポイント

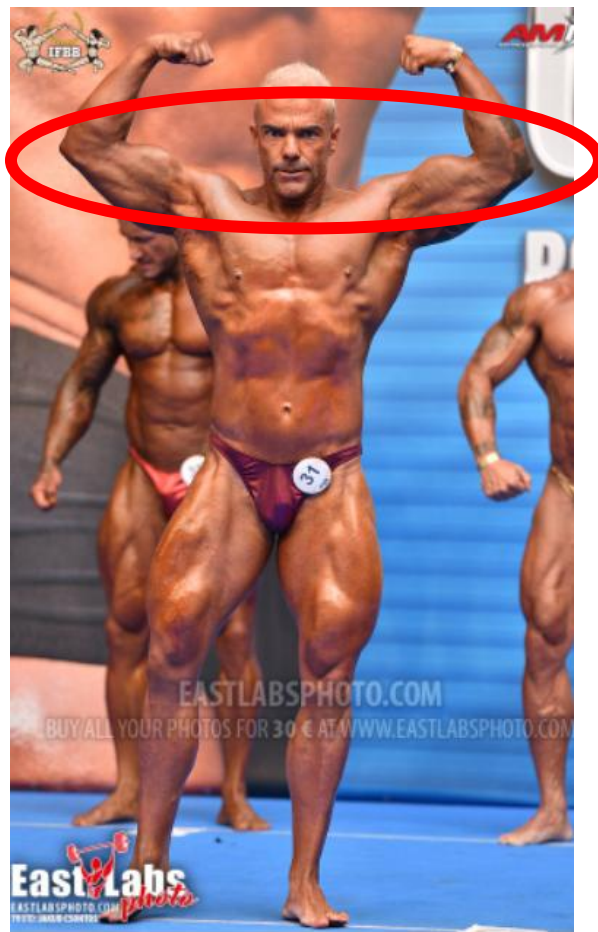
- ・究極の筋肉美
- ・各部位の筋肉量・ボリューム・密度
- ・仕上がりのハードさ
- ・上半身下半身左右のバランス
- ・ポージングセンス
- ・フリーポーズでの芸術性・表現力
- ・コスチュームの着こなし・身だしなみ

ポージング 良い例悪い例



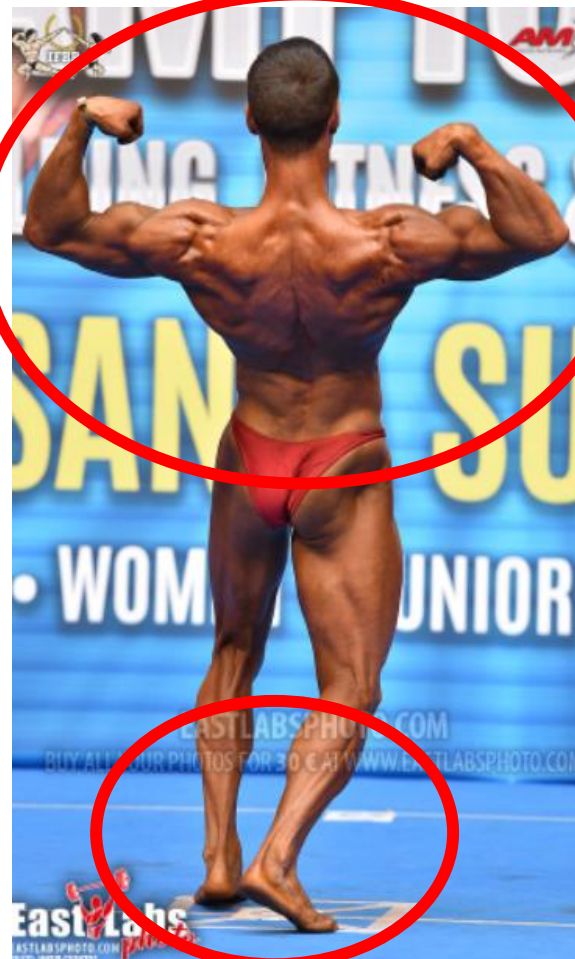


肘が肩より上がりすぎている



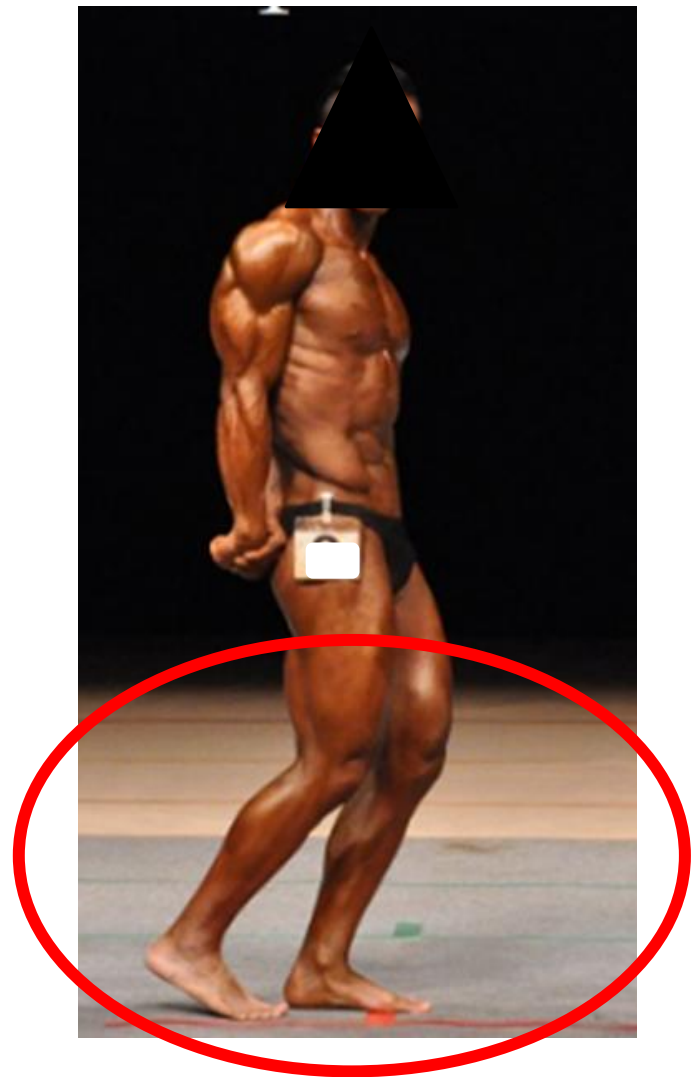
❌ 片足が横に流していない

背中が後ろにそりぎみになっている



片足を踵をあげて
後ろに引いていない

後ろに引く足が身体を中心ぎみ後方で、
右の写真の様に十分な左右の足幅がとれていない



✗ 後ろに下げる足は審査員側と
反対の脚でないといけない



女子フィジーク

女子フィジーク

審査方法

コスチューム

規定

審査方法

*ピックアップ・・・クォーターターン～規定4ポーズ(12名以下は行わない)

*ラウンド1・予選・・・クォーターターン～規定4ポーズ(順位付け)

*ラウンド2・決勝・・・1人60秒以内のフリーポージング(各自音源を用意)

<コスチューム>

* J B B F 公認マーク入りの水着

* 色・柄は自由。コスチューム紐部分の石付け可

<アクセサリ>ピックアップ・予選でも着用可 (ヘアアクセサリも含む)

※頭髪・身体ともにラメ入りのスプレー、ジェル、グリッター、ローション等の使用不可

イヤリング・ピアス（顎から出ない長さ。）・ブレスレット（本数は問わず幅合わせて2cm以内）・指輪（結婚指輪のみ）・ヘアアクセサリ



女子フィジークのクォーターターン

ポージングイメージ：IFBBルールより

ポーズポイント（クォーターターン）

・**フロントポーズ**・・・両足を揃え膝を伸ばし踵を付けて立つ。両腕は自然に体から少し外側に開いて下ろす。



・**サイドポーズ 1 (レフトサイド)**・・・体全体を真横に向け、両膝・足は揃えて立つ。上半身だけやや正面に向け、両腕は体を挟むように自然に両側に均等に下ろす。左手はヒップにかぶらない様を下ろす。顔は真横を向く。



・**バックポーズ**・・・両足を揃え膝を伸ばして踵を付けて立つ。背筋を伸ばし両腕は体から軽く離し、力を入れすぎないように開く。極端に広背筋や僧帽筋緊張させない。



・**サイドポーズ 2 (ライトサイド)**・・・体全体を真横に向け、両膝・足は揃えて立つ。上半身だけやや正面に向け、両腕は体を挟むように自然に均等に下ろす。右手はヒップにかぶらない様を下ろす。顔は真横を向く。



① フロントダブルバイセップス



② サイドチェスト



③ バックダブルバイセップス



④ サイドトライセップス

女子フィジークの規定4ポーズ

ポージングイメージ：IFBBルールより

ポーズポイント（規定４ポーズ）

・**フロントダブルバイセップス**・・・片足に重心を置き、もう片足は斜め前に流す。
上体は正面を向け、両腕を曲げ手のひらは開く。



・**サイドチェスト**・・・サイドを向き、審査員側の足を伸ばし後方の足は膝を曲げる。腰のアーチを作りながら両腕は伸ばしたまま指先をきれいに体の前でクロス。顔は正面。体の向きは左右どちらでも可！



・**バックダブルバイセップス**・・・後ろを向き軸足を軽く曲げ、もう片方の足は斜め後方に流す。両腕を曲げ手のひらは開く。



・**サイドトライセップス**・・・サイドを向き、審査員側の足を伸ばし後方の足は膝を曲げる。腰のアーチを作りながら背中に両腕を回し腕を組む。審査員側の腕を伸ばし三頭筋を強調。顔は正面。体の向きは左右どちらでも可！



女子 フィジーク 審査ポイント

- ・トータルパッケージでの評価
- ・各部位それぞれの筋肉の発達度・バランス
- ・脂肪の薄さ
- ・規定・フリーポーズの表現力
- ・コスチュームの着こなし・身だしなみ
- ・フリーポーズでの芸術性
- ・上下左右のバランスが悪いと減点要因
- ・筋量が多すぎる、男性的なイメージは減点要因

良くない例

ルール違反ではないが
肘が肩より上がりすぎていて見栄えが良くない



重ねる手が開いていない
(JBBFでは、手のひらを開いて下を向ける)

手を開かず、握りこぶしになっている



クラシックフィジーク

クラシック フィジーク 審査方法 コスチューム

決勝ラウンド1の60秒の全員でのフリーポーズ
(ポーズダウン)を削除(2025年より)

レベルチェック (クラシックフィジーク選手として相応しいか判断)

ピックアップ・予選ラウンド (※決勝) の初めに全選手バキュームポーズでレベルチェックを行う

* **ピックアップラウンド** (12名以内の場合は行わない) ・バキュームポーズ～規定4ポーズ
(フロントダブルバリエーション・サイドチェスト・バックダブルバリエーション・バキュームポーズ)

* **予選ラウンド** (12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 (フロントダブルバリエーション・サイドチェスト・バックダブルバリエーション・サイドトライ
セーション・バキュームポーズ・アブドミナル&サイ・クラシックポーズ)

***クラシックポーズはマスキュラポーズ以外のフロントスタンディングで自由ポーズ**

* **決勝ラウンド1** (6名順位付) ・※～クォーターターン～規定7ポーズ
※決勝のみの大会の場合はバキュームポーズを最初に行う

* **決勝ラウンド2** (6名順位付) ・60秒以下のフリーポーズ (各自用意の
曲) ～ラインナップ

* **コスチューム**・・・JBBF公認クラシックフィジークショーツ (縦幅15cm・黒) ショーツ
への装飾は禁止。アクセサリ類禁止 (結婚指輪のみ)

取扱店: (株) THINKフィットネス・フィットビート



① フロントダブルバイセップス



② サイドチェスト



③ バックダブルバイセップス



④ バキュームポーズ

ピックアップラウンド規定4ポーズ

ポージングイメージ：IFBBルールより



クォーターターン

- ① フロントポーズ
- ② サイドポーズ
- ③ バックポーズ
- ④ サイドポーズ

ポージングイメージ：IFBBルールより



バキュームポーズ



① フロントダブルバイセップス



② サイドチェスト



③ バックダブルバイセップス

バキュームポーズと 予選・決勝規定7ポーズ ①～③

ポージングイメージ：IFBBルールより



④ サイドトライセップス



⑤ バキュームポーズ



⑥ アブドミナル&サイ



⑦ クラシックポーズ

予選・決勝規定 7 ポーズ ④～⑦

ポージングイメージ：IFBBルールより

クラシックフィジークの特徴的なポーズ



バキュームポーズ



アブドミナル&サイ

クラシック
ポーズ



アブドミナル&サイと
バキュームポーズ
との違いを確認しましょう



クラシックフィジーク バキュームポーズ 良い例悪い例

✗ バキュームポーズに
なっていない



クラシック フィジーク 審査ポイント

- ・特にバキュームポーズの完成度が重要視される
- ・男子ボディビル競技の種目として行う
- ・バキュームポーズとクラシックポーズが新たに加わる
- ・ウエストが細く、Vシェイプな上半身のシルエットが重要である
- ・下半身も丸くボリュームのある筋肉が求められる
- ・各部位それぞれの筋肉の発達度・バランス・脂肪の薄さ
- ・仕上がりの良さが特に求められる
- ・ポーズの表現力
- ・コスチュームの着こなし・身だしなみ
- ・フリーポーズでの芸術性

ミックスドペア

ミックスドペア 審査方法 コスチューム 規定

審査方法

* **ピックアップ**・・・クォーターターン～規定 4 ポーズ(12ペア以下は行わない)

* **予選審査**・・・クォーターターン～規定 4 ポーズ(順位付け)

* **決勝審査**・・・1人90秒以内のフリーポージング(各自音源を用意)

<コスチューム>

* J B B F 公認マーク入りの<男子> ポージングパンツ・<女子> 水着

* <女子水着> 色・柄は自由

<女子アクセサリ>ピックアップ・予選でも着用可 (ヘアアクセサリも含む)

※頭髪・身体ともにラメ入りのスプレー、ジェル、グリッター、ローション等の使用不可

イヤリング・ピアス (顎から出ない長さ。)・ブレスレット (本数は問わず幅合わせて2cm以内)・指輪 (結婚指輪のみ)・ヘアアクセサリ



① フロントダブルバイセップス



② サイドチェスト



③ バックダブルバイセップス



④ サイドトライセップス

ミックスドペアの規定4ポーズ



フィットネスカテゴリ

フィットネスカテゴリ

Fit Model



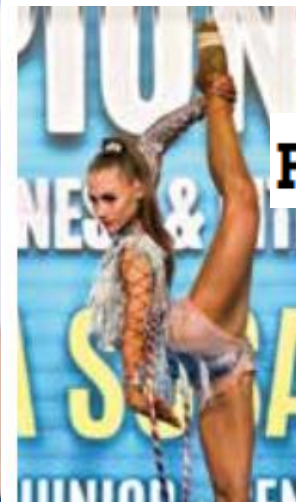
**Women's
Bikini-Fitness**



Wellness



**Muscular
Men's
Physique**



**Men's
Physique**



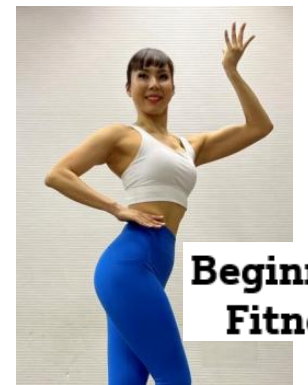
**Women
Bodyfitness**



Fitness



**Beginner's
Fitness**



メンズフィジーク



メンズフィジーク 審査方法 コスチューム 規定

<審査方法>

- ・ピックアップ：クォーターターン（12名以下の場合には行わない）
- ・ラウンド1・予選：Iウォーク～クォーターターン（順位付け、上位6名の選出）

*予選審査でのIウォークは進行の状況等によりクォーターターンのみの場合もある

ラウンド2・決勝：Iウォーク～クォーターターン（6名の順位付け）

<メンズフィジークのコスチューム>

・ボードショーツタイプで裾のところに指が2本以上脚に対して垂直に入るゆとりがあるもの。色・柄は自由 膝上から脚の上部全体をカバーすること

・ワンポイント程度のメーカーマークは可。個人スポンサーなどのロゴは不可
ラインストーン装着は不可

・アクセサリーは、結婚指輪のみ可

メンズフィジーク サーフパンツ

- ・大腿部の形がわかるようなタイト過ぎるサーフパンツは不可とする
(膝に近い腿の箇所では太腿に対して垂直に指2本以上のゆとりがあるもの)

- ・ラインストーン等の
後付け装着は不可

- ・膝上から脚の上部全体を
カバーすること



- ・生地やデザインに反射・蛍光・光沢感のある素材を使用するのは望ましくない

※大会当日コスチューム規定に反していると判断した場合、布を継ぎ足す等の補正を行うことがあります。また、補正が不可能な違反に関しては順位を下げる等のペナルティが課される場合があります。



メンズフィジーク規定4ポーズ

ポージングイメージ：IFBBルールより

ポーズのポイント

・**フロントポーズ**・・・腰に当てる手は親指以外の4本の指が見えるように添える。
重心は片方の足に乗せる。



・**サイドポーズ（レフトサイド）**・・・左手を腰にあて右足を後ろに引き、骨盤を横に向けたまま上半身をひねる。顔の向きは正面。極端に上半身を傾けたり正面を向き過ぎたりしない。



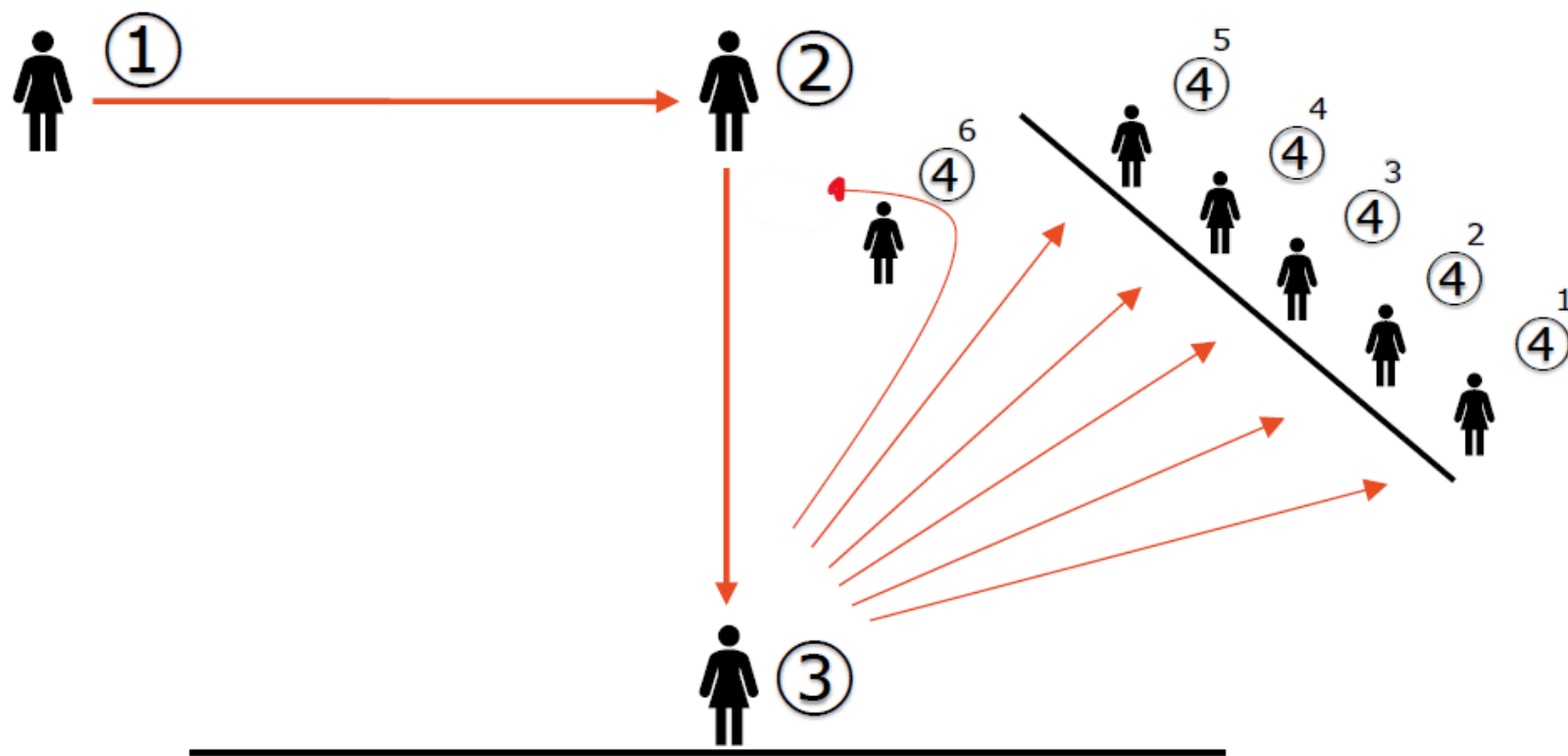
・**バックポーズ**・・・重心は片足に乗せ片方の手を腰に当てる。広背筋や僧帽筋に必要以上に力を入れず、両肩の位置が上がり過ぎたり、上体が反り過ぎたりしないように。



・**サイドポーズ（ライトサイド）**・・・右手を腰にあて左足を後ろに引き、骨盤を横に向けたまま上半身をひねる。顔の向きは正面。上半身の状態はレフトサイドと同様。

ビキニフィットネス・ウェルネス・メンズフィジーク

I ウォーク



I ウォークでは、ウォーキング→ポーズ→移動までの 一連の流れを審査されます

- ① コールをされたら②の方向へ移動
- ② 向きを変え軽くワンポーズをとって③へ移動
- ③ フロント・バック・挨拶ポーズをして④の方向へスムーズに移動
- ④ 自分の立ち位置でフロントポーズにて待機。ただし 6 番目に登場した選手は矢印の方向に移動後、誘導係の指示に従って比較ラインの方へ他の 5 名と一緒に移動

・全体のトータルパッケージで審査される

・全体のアウトライン

・肩の丸み、引き締まったウエスト。前面背面共にミッドセクション・ウエストから広がった広背筋

・スマートなウォーキングとバランスのとれたポージング

・清潔感のある髪型、笑顔、肌質、センスの良いポードショーツ

・過度に発達したマッスル感は減点の対象になる 場合がある

・姿勢の悪さやステージ上でのマナーの悪さも減点の対象となる

メンズフィジーク<審査ポイント>



メンズフィジーク 審査ポイント

- ① 前腕を含め腕が太すぎない
- ② 細いウエストから直線的に広がる背中
- ③ セパレーションがあり胸の厚みがありすぎない
- ④ ミッドセクションはハッキリ且つ溝が深い
- ⑤ シンメトリーがしっかりしている

マスキュラーメンズフィジーク



マスキュラーフィジークの規定 4 ポーズ

ポージングイメージ：IFBBルールより

マスキュラー メンズフィジーク

基本的には、メンズフィジークと同じシルエット体型だが、筋肉のボリューム感が異なる。

メンズフィジークより全体的に一回り大きい体型で、バランスよく筋肉がついていることが評価につながる。



ボディフィットネス



ボディフィットネス

審査方法

コスチューム

規定

審査方法

* **ピックアップ**・・ラインナップ～クォーターターン（12名以下の場合には行わない）

* **ラウンド1・予選**・・T ウォーキング ～ クォーターターン *予選審査でのTウォークは進行の状況等によりクォーターターンのみの場合もある

* **ラウンド2・決勝**・・T ウォーキング ～ クォーターターン

<コスチューム> 色・柄は自由

・ボトムの後ろは、臀部の1/2以上布で覆う。前面部のサイドラインは直線であること（曲線ではいけない）・ボトムのサイドは、紐やチェーン不可。ブラトップは紐であること

<アクセサリー> ・自由

※頭髪・身体ともにラメ入りのスプレー、ジェル、グリッター、ローション等の使用不可

<サンダル> ・J B B F 公認サンダル・ミュール



ボディフィットネスの規定ポーズ

ポージングイメージ：IFBBルールより

ポーズポイント

・**フロントポーズ**・・・両足を揃え膝はまっすぐ伸ばす。両腕は自然に体から少し外側に開いて下ろす。



・**サイドポーズ 1 (レフトサイド)**・・・体全体を真横に向け、両膝と足を揃えて立つ。上半身をひねりながらやや正面に向け、両腕は体を挟むように自然に均等に降ろす。左手はヒップにかぶらない様に下ろす。顔は審査員側に向けず、真横を向く。



・**バックポーズ**・・・両足を揃え踵をつけて立つ。膝は曲げない。背筋を伸ばし両腕は体から軽く離し力を入れすぎないように開く。極端に広背筋や僧帽を緊張しない。



・**サイドポーズ 2 (ライトサイド)**・・・体全体を真横に向け、両膝と足は揃えて立つ。上半身をひねりながら正面に向け、両腕は体を挟むように自然に均等に降ろす。右手はヒップにかぶらない様に下ろす。顔は審査員側に向けず、真横を向く。

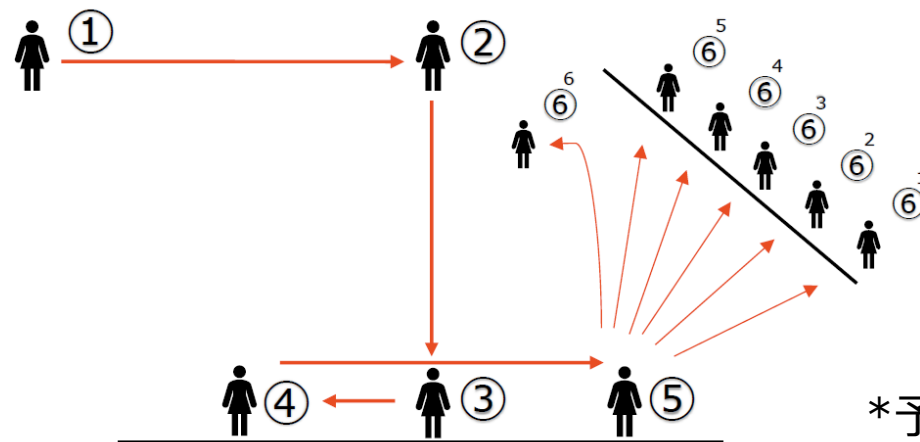
＜ボディフィットネスラウンドの流れ＞

【ピックアップ審査】 ラインナップ～クォーターターン（１２名以上出場の場合のみ実施）

舞台袖 → ラインナップ → クォーターターン
(1ポーズなし)

【予選審査】 T ウォーキング～クォーターターン（順位付け、6位以上決勝進出）
・但し、6名以下の場合には行わない。

①<Tウォーキング>



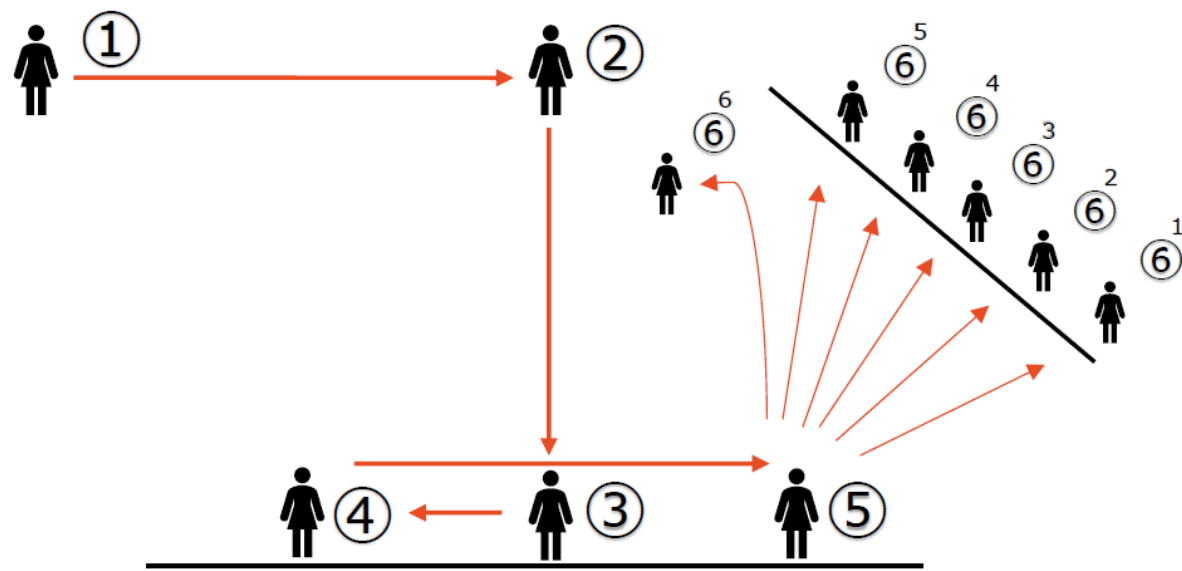
②＜クォーターターン＞

*予選審査でのTワークは進行の状況等により
クォーターターンのみの場合もある



【決勝審査】 Tウォーキング～クォーターターン（1～6位順位付け）

①<Tウォーキング>



②<クォーターターン>



Ｔウォークでは、ウォーキング→ポーズ→移動までの 一連の流れを審査されます

- ① コールをされたら②の方向へ移動
- ② 体を前に向け軽くワンポーズをとって③へ移動
- ③ フロント・バックポーズをして④の方向へ 3 歩移動
- ④ 好きなサイドポーズを取り、⑤の方向へ 6 歩移動
- ⑤ 好きなポーズを取り、⑥の方向へスムーズに移動
- ⑥ 自分の立ち位置でフロントポーズにて待機。ただし 6 番目に登場した選手は矢印の方向に移動後、誘導係の指示に従って比較ラインの方へ他の 5 名と一緒に移動

③ サイドポーズ & ④ 自由ポーズ

※規定サイドポーズでもアレンジサイドポーズでも可

※どんなポーズでも可



※一例です。

Tウォークまとめ

<変更点>

- ・ 舞台袖での 1 ポーズはしない。
- ・ 中央で向きを変え 1 ポーズ、(正面を向きいったん決めてから)→正面に移動
- ・ ①フロントポーズ②バックポーズ
③サイドポーズ (規定のサイドポーズまたは自由なサイドポーズ) ④自由ポーズ
- ・ ①②は同じ場所で行う
- ・ ③から④への移動は6歩以内
- ・ ④は自由なポーズ又はサイドポーズ

・トータルパッケージでの
評価

・女子フィジークほどの筋肉量や密度は必要ないが、丸みのある立体感を感じる体型

・上下左右のバランス

・無駄な脂肪を落とした仕上がりで、各筋肉の鮮明なセパレーションが求められる

・クォーターターンはそれぞれの方向で、厚みやワイド感を見せる

・ステージ上でのスマートなポージングとウォーキング

・絞りが甘い、姿勢が悪い、筋量不足、表情が暗いなどはマイナス要因

ボディフィットネス審査ポイント

ビキニフィットネス



ビキニ フィットネス 審査方法

***ピックアップ・・ラインナップ～クォーターターン**

(12名以下の場合には行わない)

***ラウンド1・予選・・ I ウォーキング～クォーター
ターン**

*予選審査でのIウォークは進行の状況等により
クォーターターンのみの場合もある

***ラウンド2・決勝・・ I ウォーキング～クォーター
ターン～ 3ステップフォワード**

ビキニフィットネス コスチューム規定

色・柄は自由

ボトムの後ろは、臀部の1/3以上布で覆う
前面部のサイドラインは直線である。
(曲線はNG)ブラトップ・ボトムのサイドは共布

<アクセサリ> 自由

※ネックレス・アンクレットは不可

<サンダル>・J B B F 公認サンダル・ミュール

※頭髪・身体ともにラメ入りのスプレー、ジェル、グリッター、ローション等の使用不可



ビキニフィットネスの規定ポーズ

ポーズのポイント

・**フロントポーズ**・・・腰にあてる手は綺麗な形で表現されたしなやかな手先で添える。伸ばしているほうの腕は自然に体の横に降ろす。重心は片方の足に乗せる。



・**サイドポーズ 1（レフトサイド）**・・・右手を腰にあて両足は揃え左足の膝は軽く曲げる。骨盤を横に向けたまま上半身をひねる。顔の向きは正面。左手はヒップにかからないよう自然に下ろす。



・**バックポーズ**・・・重心を片方の足に乗せ、片方の手を腰に当てる。伸ばしているほうの腕は自然に体の横に下ろす。極端に広背筋や僧帽筋を緊張せず、上体を反り過ぎたり両肩の挙げ過ぎに注意。



・**サイドポーズ 2（ライトサイド）**・・・左手を腰にあて両足は揃え右足の膝は軽く曲げる。骨盤を横に向けたまま上半身をひねる。顔の向きは正面。右手はヒップにかからないよう自然に下ろす。

I ウォークでは、ウォーキング→ポーズ→移動までの 一連の流れを審査されます

- ① コールをされたら②の方向へ移動
- ② 向きを変え軽くワンポーズをとって③へ移動
- ③ フロント・バック・挨拶ポーズをして④の方向へスムーズに移動
- ④ 自分の立ち位置でフロントポーズにて待機。ただし 6 番目に登場した選手は矢印の方向に移動後、誘導係の指示に従って比較ラインの方へ他の 5 名と一緒に移動

Iウォークについて（IFBBルールより抜粋）

優美で上品なマナーで

歩くペース（早すぎず遅すぎず）

動きのエレガントさ、ジェスチャー、カリスマ性、チャームिंगさを持ち合わせた
自然なリズムでラインナップの場所まで自己表現すること

添える手先と流す指先について



腰に添える手は綺麗な形で表現されたしなやかな手先で

流す手の指先はまっすぐと開いた状態で
腕は身体から少し外側に離して下ろす



写真①



写真②



～腕の置き方～

B A D （写真①ブルー水着のように腰より上に流すポーズはN G） Good （写真②左端と左から3番目）

ポージング 良い例悪い例



サイドポーズの腕の置き方

右端の選手が望ましい。中央の選手の腕はこれ以上上がるとNG。腕の位置の目安は、ウエストラインより上にならないように

ビキニフィットネスの審査ポイント

トータルパッケージで評価する

プロポーションの良さだけでなく、トレーニングにより作り上げられた曲線的な美しさ

特に、細くくびれたウエスト、丸みのあるヒップ、しっかり作られた脚

上品で華やかな雰囲気、歩き方や表情も健康的でさわやかなこと

肌の艶・ハリの良さ

過度な筋量や絞りすぎにより直線的に見えるカラダはマイナス要因になる

ステージ上のぎこちない仕草や暗い表情もマイナス要因となる

ビキニフィットネス 審査ポイント



- ① 肩をいからせない三角筋が目立ち過ぎない
- ② ウエストは細く薄い
- ③ 腰幅が狭く引き締まっている
- ④ 腕の細さ
- ⑤ 背中に力を入れずにナチュラルなVシェイプであること
(フロント・バック共に)
- ⑥ 関節周りが締まっている

EASTLABSPHOTO.COM

BUY ALL YOUR PHOTOS FOR 30 € AT WWW.EASTLABSPHOTO.COM

フィットモデル

フィットモデル 審査方法

* ピックアップ

クォーターターン（ワンピース水着・サンダルもしくはミュール）

12名以下の場合行わない

* 予選（12名の順位付）・・決勝進出者6名の選出

クォーターターン（イブニングドレス・サンダルもしくはミュール）

* 決勝ラウンド1(6名順位付)・・

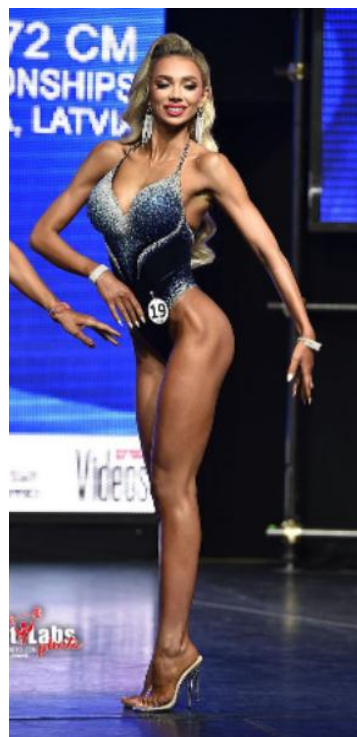
V ウォーク～クォーターターン

（ワンピース水着・サンダルもしくはミュール）

* 決勝ラウンド2(6名順位付)・・

V ウォーク～クォーターターン～ 3ステップフオーワード

（イブニングドレス・サンダルもしくはミュール）



ワンピーススイムスーツのクォーターターン



イブニングドレスのクォーターターン

ポーズポイント

・**フロントポーズ**・・・腰に当てる手は親指以外の4本の指が見えるように添える。伸ばしているほうの腕は自然に体の横に下ろす。重心は片方の足に乗せる。



・**サイドポーズ 1**・・・右手を腰にあて両足は揃え左膝は軽く曲げる。骨盤を横に向けたまま上半身をひねる。顔の向きは正面。左手はヒップにかからないよう自然に下ろす。



・**バックポーズ**・・・重心は片足に乗せ片方の手を腰に当てる。伸ばしているほうの腕は自然に体の横に下ろす。極端に広背筋や僧帽筋に力を入れない。

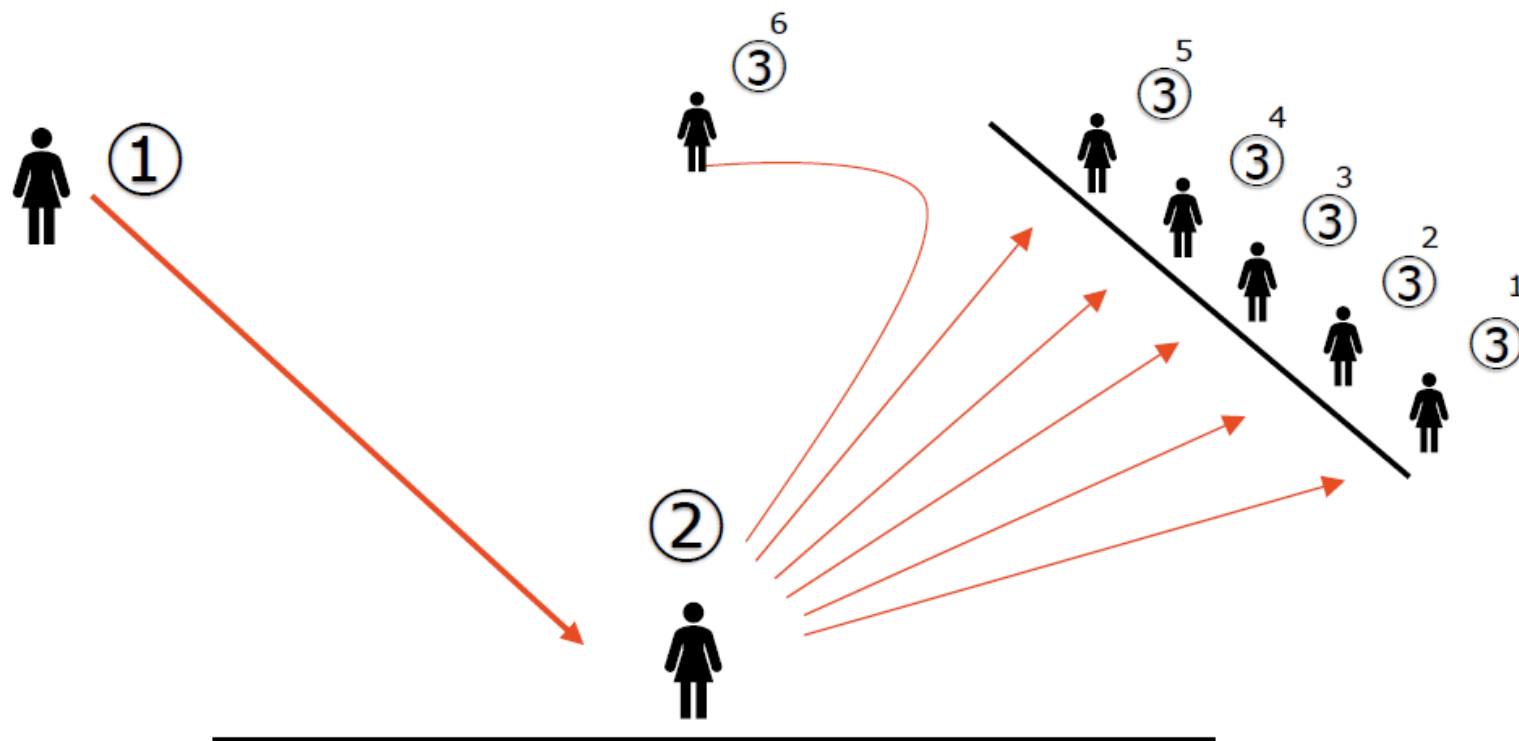


・**サイドポーズ 2**・・・左手を腰にあて両足は揃え右膝は軽く曲げる。骨盤を横に向けたまま上半身をひねる。顔の向きは正面。右手はヒップにかからないよう自然に下ろす。

女子フィットモデル

2025 年より I ウォークから V ウォークに変更となります

※他のカテゴリは従来通りです



V ウォークでは、ウォーキング→ポーズ→移動までの 一連の流れを審査されます

- ① コールをされたら②の方向へ移動
- ② フロントとサイドポーズをとって③の方向へスムーズに移動
- ③ 自分の立ち位置でフロントポーズにて待機。ただし 6 番目に登場した選手は矢印の方向に移動後、誘導係の指示に従って比較ラインの方へ他の 5 名と一緒に移動



フィットモデルのコスチューム
ワンピーススイムスーツ(左) イブニングドレス(右)



フィットモデル 審査ポイント

- ・全体の調和がとれていること
- ・プロポーション・姿勢が良いこと
- ・魅力的な雰囲気（表情など）
- ・肌のハリ・艶の良さ。各部位は引き締まっていること
- ・ヘアスタイル・メイク・コスチュームすべてのセンスの良さ
- ・優雅なウォーキング（足の運び・ペース・仕草・表情）
- ・過度に発達した筋肉・痩せすぎや絞り込み過ぎはマイナス要因となる
- ・セルライトや皮膚のたるみ・姿勢の悪さはマイナス評価
- ・水着審査では、ボディメイクで引き締められた体型が評価される

JBBFフィットモデルコスチューム規定

<ワンピース水着>

* フロント *

- ・脚ぐり部分のカットは骨盤の上まで。
- ・肩ひもはコネクターではなく布紐タイプで首の後ろで結ぶ。バストのVカットはアンダーバストより上に

* バック *

- ・ヒップの布は面積の**1/2**以上覆う。
- ・背中はウエストから肩ラインの**1/3**程度布で覆う。

(みぞおちの裏あたり)

～全身のラインがきれいに見える素材

- ・装飾が望ましい。～

(今年度は、ボディフィット初用の水着を規定サイズに加工しても可能)



JBBF フィットモデル コスチューム

全身のラインがきれいに見える素材・装飾が望ましい

●ワンピース水着（スイムスーツ）



※頭髪・身体ともにラメ入りのスプレー、ジェル、グリッター、ローション等の使用不可

●イブニングドレス 片側スリットでボディラインがわかるタイプ（スリットは左側が望ましい）

首から肩にかけてのデザインはシンプルな形状を推奨します
フリアストラップも使用可（肩ひもなしは不可）



肩ひもは首後ろで結ぶ（ホック可）
（背中中の筋肉がわかる程度の紐のクロス・Yバックなども可）

背中のみぞおちの裏あたりまで覆う

ワンピース水着・イブニングドレスともに
ウェストニッパー、コルセット、ヒップパッド
の類を装着、又はコスチューム自体への装着不可

コルセットと同様の締め付け効果があるものがある
コスチューム（インサイドにホックがついている等）
は規定に違反しているとされる

ドレスの裾を指先等に紐などでつけてはいけない

●サンダル

JBBF 公認サンダル・ミュール

●アクセサリー

ピアス・イヤリング
ブレスレット・指輪は自由

（ネックレス・アンクレットは不可）

※ラメ入りスプレー類の使用は禁止

<変更点>

- ・肩ひも
- ・クリアストラップも使用可
- ・布紐タイプ(コネクター不可)
- ・ウエスト部分
コルセット及びヒップパッド
着用不可
- ・スリット部分は、動いた時にも
足の付け根が見えない深さ
- ・スカート部分は透け過ぎない

<イブニングドレス>

- ・片側スリット体のラインがわかるタイプ。
- ・スリットは腰骨あたりまで。(左側スリットが望ましい)
- ・バックはみぞおち裏あたりまで覆い、背中
全面が見える。(スタンダードカット)
- ・肩ひもは布紐タイプで首後ろで結ぶ。
(背中中の筋肉がわかる程度の紐のクロス
・Yバックなども可能。)

JBBF推奨ドレス作成メーカー (I FBB規定)

・株式会社SARA Instagram@saratokyo2017
L I NE@saratokyo

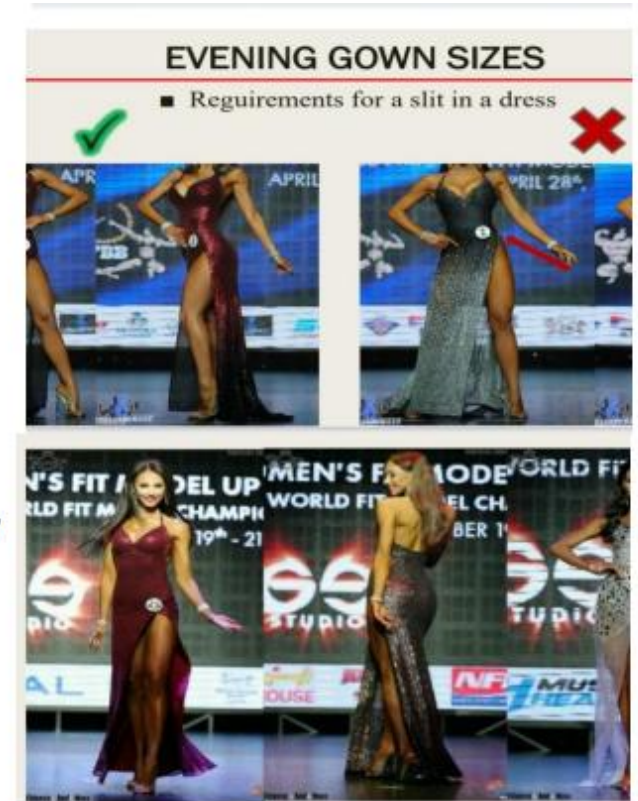
・Leaners BIKINI

<サンダル>

- ・J B B F 公認サンダル

<アクセサリ>

- ・ピアス・イヤリング・ブレスレット・指輪は自由 (ネックレス・アンクレットは不可)



フィットモデル（2022年度より）

- ・メッシュ生地など（肌が透けて見える素材）を胴体部分に使用することは不可とする
（レース生地など透ける素材をドレススカート部分に使用する場合は下に透けない生地を重ねること）
- ・ワンピーススィムスーツの背面コネクターの大きさは特に規制しない
- ・コルセットの着用は禁止とする



ミス・メンズフィットネス



<審査方法 & コスチューム>

* **ラウンド 1** : パフォーマンスラウンド・・・
90秒間衣装を着けてパフォーマンス
(衣装は自由。但し、小道具は不可)

* **ラウンド 2** : クォーターターン (ヒップニフィットネスと同じ)

(メンズは黒のショートスリーブ
ミスはヒップニフィットネスと同じ+サンダル)

<審査>

* **ラウンド 1** : パフォーマンスの完成度に対しての審査を行う

* **ラウンド 2** : 体型の完成度に対しての審査を行う



ミス・メンズ フィットネス 審査ポイント



<パフォーマンスラウンド>

- ・演技力・構成・柔軟性・完成度・持久力を見る
- ・音楽の選曲と動きや衣装が合っているか
- ・息が上がらず最後まで動ききれているか
- ・流れるような構成になっているか
- ・一つずつの動きの指先・足先まで神経が配れているか

<クォーターターン>

- ・鍛えられた体型を見る
- ・上体のアウトラインはV字形で、肩の丸み背面の充実度を見る
- ・丸みのある引き締まった下半身
- ・メンズはさらに筋量やハードさも求められる



ミスフィットネスクォーターターン



メンズフィットネス クォーターターン

- ① フロントポーズ
- ② サイドポーズ
- ③ バックポーズ
- ④ サイドポーズ



ビギナーズフィットネス

ビギナーズ フィットネス 出場資格

★ブロック以上の大会で過去に入賞（6位以内）
経験がない者
（成績に関わらず同カテゴリーの別大会にも出場可）

★大会申込のみで出場可能（選手登録・講習会受講なし）

審査ポイント

★トレーニングにより健康的にシェイプアップされた体型を評価される

・きれいなアウトライン

・きれいにポーズが
取れている

・姿勢が良い

・笑顔がチャームングである

・プレアクションは審査の対象とならない
(迅速に次のポーズへ移る)

・肌の色は審査に影響がない

ビギナース フィットネス コスチューム

<トップス> ブラトップ

色：無地・肩ひもと本体の色が違って良い ×ベージュ不可

形：ホルダーネック・Yバックなど背中がしっかり見える形

<ボトムス> ロング丈レギンス

色：無地・同色であればグラデーション入りも可 ×ベージュ不可

<ロゴマーク>

トップス & ボトムスともにメーカーロゴ入りコスチュームは、直径4~5cm程度まで可

<ボディアクセサリー> ×アクセサリー着用不可（結婚指輪のみ可）

<ヘアアクセサリー> 髪の毛の色と同色のピンとゴム類のみ可

※頭髪・身体ともにラメ入りのスプレー、ジェル、グリッター、ローション等の使用不可

<足下> 素足 ×アンクレット不可

コスチュームの選び方

<可能>



ホルダーネックやYバックなど
背中がしっかり見える形



無地・
同色であれば
グラデーション可

<不可>



背中が隠れる形はNG

横ライン入りや柄入り
不可



ビギナーズ フィットネス 審査方法

＊ **ピックアップ**° ..クォーターターン

(ビキニフィットネスと同様)

1 2 名以下の場合行わない

＊ **ラウンド1(順位付)** ..クォーターターン

(ビキニフィットネスと同様)

＊ **ラウンド2(順位付)** ..

1 フロントクロスポーズ (両足をクロスし、両手の指を伸ばして腰に添える)

2 バックリラックスポーズ (片足を軸にもう片方の足は横に流し、両手の指を伸ばして腰に添える)

3 フリーポーズ (正面又はサイドで立った姿勢での自由な 1 ポーズを取る)

ビギナーズフィットネス ポーシング

＜ラウンド1＞ 規定4ポーズ

ラウンド1 規定4ポーズ解説

・**フロントポーズ**・・・★片足を軸にもう片方の足を流します。片手は腰、もう一方は斜め下に流す



・**サイドポーズ(レフトサイド)**・・・★右足を軸に左足は膝を軽く曲げ踵をあげる
右手はウエストにあて左手は後ろに流す



・**バックポーズ**・・・★片足を軸にもう片方の足を流す
片手は腰、もう一方は斜め下に流す



・**サイドポーズ2(ライトサイド)**・・・★左足を軸に右足の膝は軽く曲げ踵をあげる
左手はウエストにあて右手は後ろに流す



① フロントポーズ



② サイドポーズ
(レフトサイド)



③ バックポーズ



④ サイドポーズ
(ライトサイド)

<ラウンド1> 規定4ポーズ

☹️<悪い例>

こんなポーズはよく見えません

上半身が後傾しバランスが悪く見えます
足元の隙間があると下半身がスッキリ見えません

腕は横ではなく床の方向に伸ばしましょう
肘を引くと上半身が小さく見えます



両足開いて立つのではなく
どちらかの足に重心を置き
立ちます

上体が前傾しています
ウエストに当てる手の位置が
高いと胴長に見えてしまいます



肩甲骨を寄せると肩幅が狭くなります
腕は下に向けましょう



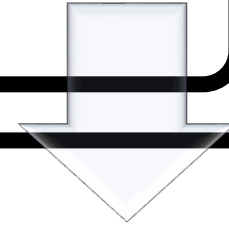
両足の膝が曲がりガニ股でかっこよくありません



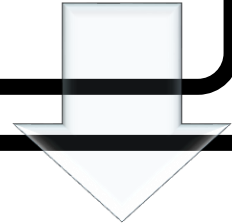
<ラウンド2> 規定3ポーズ

ラウンド2 規定3ポーズ解説

・フロントクロスポーズ・・・★両足をクロスし、両手の指を伸ばして腰に添える



・バックオープンポーズ・・・★片足を軸にもう片方の足は横に流し、両手の指を伸ばして腰に添える



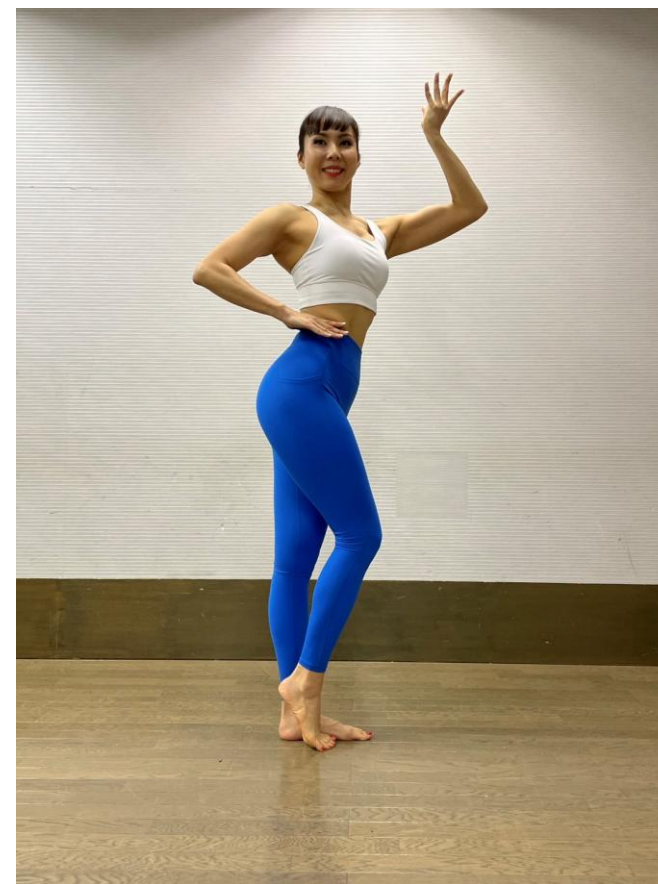
・フリーポーズ（フロント又はサイドの自由なポーズを1つ）・・・★自由なポーズを1つ取ります。フロント・又はサイド方向で自分をアピールするポーズ



① フロントクロスポーズ



② バックオープンポーズ



③ フリーポーズ
(自由なポーズ) ※一例です

<ラウンド2> 規定3ポーズ

フリーポーズ（自由ポーズ） ※一例

★自由なポーズを1つ取ります。フロント・又はサイド方向で自分をアピールするポーズ



☹️<悪い例>

こんなポーズはよく見えません

肩を上げすぎ



お尻を突き出しすぎ



仁王立ちやお尻を締めると
お尻が四角く見えます

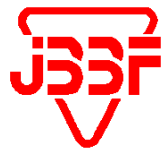
手の平はグーではなく
開きます
✗



バックポーズはN G



ウェルネス



➤ ウェルネス

- ① ピックアップ審査（12名選出※13名以上の場合）クォーターターン
- ② 予選審査（順位付け）Iウォーク～クォーターターン
- ③ 決勝（順位付け）Iウォーク～クォーターターン～3ステップフワード
- ④ 最終順位は決勝の審査点のみで決定する
- ⑤ 同点が出た場合には同点順位方法に基づき最終順位を決定する

*予選審査でのIウォークは進行の状況等によりクォーターターンのみの場合もある

ウェルネス 審査方法 コスチューム規定

審査方法

* **ピックアップ**・・ラインナップ～クォーターターン（12名以下の場合には行わない）

* **ラウンド1・予選**・・ I ウォーキング ～ クォーターターン

* **ラウンド2・決勝**・・ I ウォーキング ～ クォーターターン～スリーステップフォワード

<コスチューム> 色・柄は自由

・**ボトムの後ろは、臀部の1/2以上布で覆う**。前面部のサイドラインは直線であること（曲線ではいけない）・ボトムのサイドは、紐やチェーン不可・ブラトップは紐であること

<アクセサリ>・自由（但し、ネックレス・アンクレットは不可）

※頭髪・身体ともにラメ入りのスプレー、ジェル、グリッター、ローション等の使用不可

<サンダル>・J B B F 公認サンダル・ミュール

予選審査でのIウォークは進行の状況等により
クォーターターンのみの場合もある



ウェルネスの規定ポーズ

ポーズのポイント

・**フロントポーズ**・・・腰にあてる手は綺麗な形で表現されたしなやかな手先で添える。伸ばしているほうの腕は自然に体の横に下ろす。重心は片方の足に乗せる。



・**サイドポーズ 1（レフトサイド）**・・・右手を腰にあて両足は揃え左足の膝は軽く曲げる。骨盤を横に向けたまま上半身をひねる。顔の向きは正面。左手はヒップにかからないよう自然に下ろす。



・**バックポーズ**・・・重心を片方の足に乗せ、片方の手を腰にあてる。伸ばしているほうの腕は自然に体の横に下ろす。極端に広背筋や僧帽筋を緊張せず、上体を反り過ぎたり両肩の挙げ過ぎに注意。



・**サイドポーズ 2（ライトサイド）**・・・左手を腰にあて両足は揃え右足の膝は軽く曲げる。骨盤を横に向けたまま上半身をひねる。顔の向きは正面。右手はヒップにかからないよう自然に下ろす。

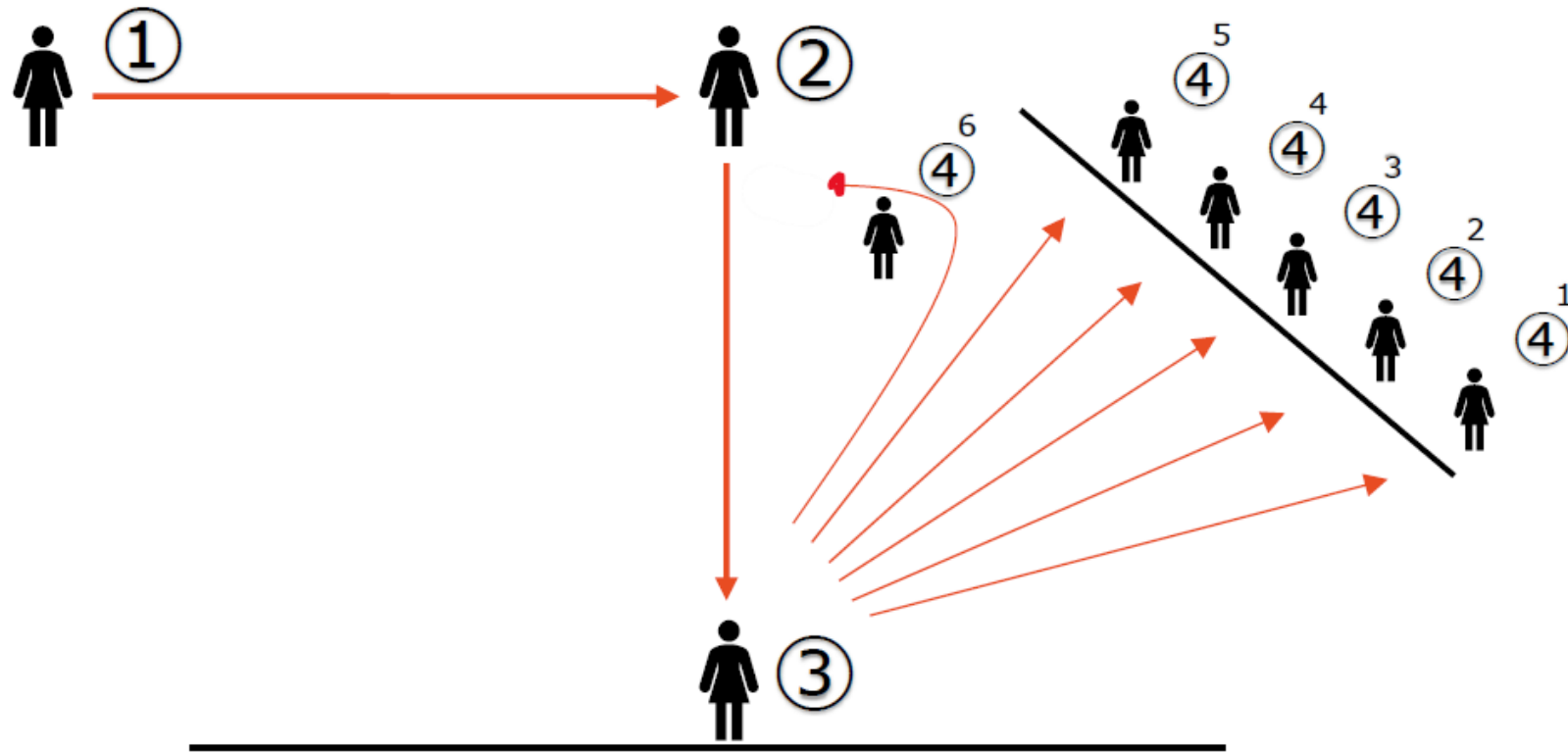
ウェルネス審査ポイント

- 「健康的な体格、魅力的にプレゼンテーションされたトータルパッケージ」に重点を置いて見られなければならない
- バランスがとれ左右対称に発達し完成された、アスリートのようなフィジークであること
- 肌の状態、肌のトーン、そして自信と落ち着き、優雅さをもって自分自身を表現できているか
- 縦軸・ポージングは正しくなければならない
- 上半身に比べ臀部、大腿部がやや大きいこと
- 各部位は、メリハリのある外観であること
- 筋肉のセパレーションやストリーションがないこと



ビキニフィットネス・ウェルネス・メンズフィジーク

I ウォーク



I ウォークでは、ウォーキング→ポーズ→移動までの 一連の流れを審査されます

- ① コールをされたら②の方向へ移動
- ② 向きを変え軽くポーズをとって③へ移動
- ③ フロント・バック・挨拶ポーズをして④の方向へスムーズに移動
- ④ 自分の立ち位置でフロントポーズにて待機。ただし 6 番目に登場した選手は矢印の方向に移動後、誘導係の指示に従って比較ラインの方へ他の 5 名と一緒に移動

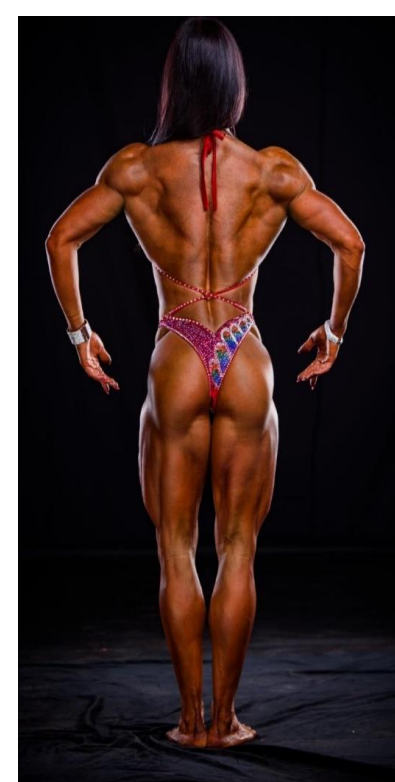
カテゴリによる体型の違い

男子カテゴリ



左からメンズフィジーク、クラシックフィジーク・フィットネス、ボディビル

女子カテゴリ バックポーズの違い



左から

ビギナーズフィットネス、フィットモデル、 ビギニフィットネス、 ボディフィットネス・フィットネス、ウェルネス ウイメンズフィジーク

クラシックボディビルとクラシックフィジーク クラス分けの比較

クラシックフィジーク クラス分け



クラシックフィジーク クラス分け

168 cm以下級 (身長-100) +4 kg

171 cm以下級 (身長-100) +6 kg

175 cm以下級 (身長-100) +8 kg

175 cm超級 (身長-100) +11 kg

※オーバーオールで開催する際も上記の基準にて計測を実施する。

←

クラシックボディビル クラス分け



クラシックボディビル クラス分け

162 cm以下級 (身長-100) +0 kg

165 cm以下級 (身長-100) +1 kg

168 cm以下級 (身長-100) +2 kg

171 cm以下級 (身長-100) +3 kg

175 cm以下級 (身長-100) +4 kg

180 cm以下級 (身長-100) +5 kg

180 cm超級 (身長-100) +5 kg

	女子フィジーク	ボディフィ트니스	ビキニフィ트니스	フィ트니스
	生地の色・柄は自由	生地の色・素材・デザインは自由		
コスチューム	JBBF 公認 コスチューム JBBF タグ付き  モールドカップ・ ワイヤー入りは不 可。サイド部分の紐 は一本のみとする 全面ストーン装飾可 (2022 改定) 紐部分も装飾可 (2023 改定) 	全てのコネクター不可 (首・パンツ脇・胸紐)  ボトム縦幅はヘソから 股間部の 45%以上 覆う 臀部の 1/2 以上 覆い、お尻の割れ 目が見えてはいけ ない 	コネクター・チェーン不可 (首・パンツ脇・胸紐) ひも部分は全て布製 (背面コネクター可)  ボトム縦幅はヘソから 股間部の 40%以上 覆う 臀部の 1/3 以上 覆い、お尻の割れ 目が見えてはいけ ない 	※ピックアップ・決勝は ビキニ・ハイヒール着用 2023 年よりコスチューム 規定はビキニフィ트니스 カテゴリーに準ずる (ボディフィ트니스カテ グリーに準ずるから変更) ※パフォーマンスラウンド は自由なコスチュームとシ ュース着用(裸足可)
				フィ트니스モデル ※別紙参照 ウェルネス ビキニフィ트니스と 同様であるが、ボト ムは臀部の 1/2 以上 覆うこと
*クロッチ(股)部分は両脚の付け根まで完全に覆うこと(—部分) *コスチュームの原型イメージを崩す装飾をしてはいけない(フリル・レース・リボン等) *当日のコスチュームチェックを受けた2着まで替えることができるが、決勝と表彰式は同じものを着用すること 【女子フィジーク公認コスチュームメーカー】 フィットビート アヴィオンアトリエ				
アクセサリ	※頭髮・身体ともにラメ入りのスプレー、ジェル、グリッター、ローション等の使用不可 ピアス・イヤリングは頸 の長さを超えないもの ブレスレットは 合計幅 2 cm 以内 (本数は問わない) ※ピックアップ・予選・ 決勝ともに装着可 (2022 改定) ※ネックレス・ヘモピア ス・アングレット・指輪 は不可 サングダル着用なし			
サングダル	※頭髪・身体ともにラメ入りのスプレー、ジェル、グリッター、ローション等の使用不可 ピアス・ブレスレット・指輪・ヘモピアスは本人のセンスにより自由 ※ネックレス・アングレットは不可 過度に大きなもの、目立ちすぎるものは、審査上のマイナス要因となる場合がある。(全カテゴリー共通) ※審査上、支障があるとみなされた場合には取り外していただく場合もあります  ・ヒールは 127mm 以下 (ビキニは 130mm 以下) ・厚みは 10mm 以下 (足先が乗る中央で計測) ・JBBF マークがあること ・ミュール可 (2022 改定) 【公認サングダルメーカー】 (株) ダイアナ			

2025年度 JBBF変更点など



カラーリングについて

男女ともに以下のカラーリングを認める

- ①JBBF公認セルフタンニングローション コンテストブラック（NURBS社製）
- ②JBBF公認サロンにてカラーリング施術

※①②いずれの方法に関しても、大会当日までにしっかりと 液剤を流して、必ず色が落ちないようにすること

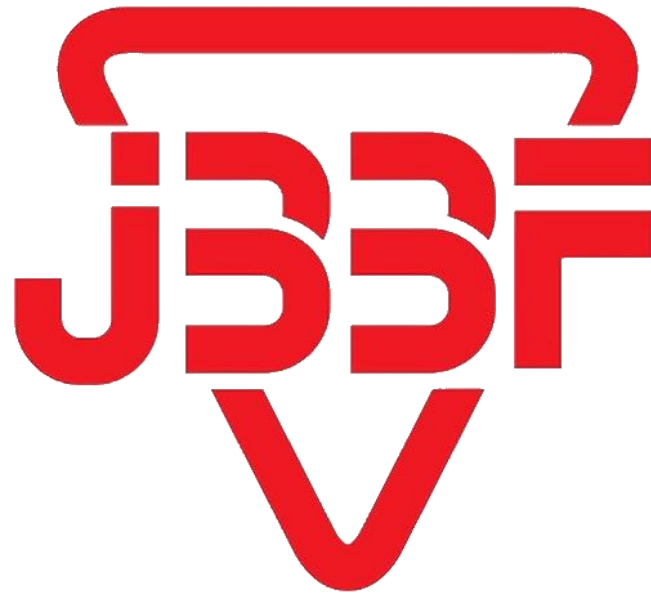
※上記以外のボディカラーは厳禁

違反した選手、大会当日色落ちするほど添付した場合は失格になることがあります

また会場の施設をカラーリングにより汚した場合は、弁償代をお支払いいただくことがあります

②のボディカラーリングサロンを利用した場合は捺印済みの利用証明書を持参すること

JBBF 競技ルール委員会



ありがとうございました