

## 2016オールジャパン

### 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

#### カテゴリー

##### ミスフィットネス・メンズフィットネス

オープンカテゴリー

##### IFBBミスフィットネス

①163cm以下級②163cm超級（メンズフィットネスはオープンカテゴリー）

##### ミスボディフィットネス

1. 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)でオープンカテゴリー

3. マスターズ：50才以上(大会開催年度の1月1日より)でオープンカテゴリー

※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。

##### IFBBミスボディフィットネス

1. ①158cm以下級②163cm以下級③168cm以下級④168cm超級

#### コスチューム

##### ミスフィットネス

ラウンドI（パフォーマンスラウンド）：ピックアップ通過者

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II（決勝）・表彰式：ビキニにハイヒール

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は黒のショートスパッツに裸足

##### ミスボディフィットネス（コスチュームチェックをパスすれば2枚まで可）

ピックアップ：ビキニにハイヒール

ラウンドI・予選：ハイヒールにビキニ着用。ピックアップ審査通過者

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ー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Ⅱ (決勝)：ハイヒールにビキニ着用、ラウンドⅡ通過の6名。

## プレゼンテーション

### ミスフィットネス

ラウンドⅠ (パフォーマンスラウンド)：**ピックアップ審査通過者**

ナンバー順にひとりずつ90秒以内のフリーパフォーマンス→ラインナップ

ラウンドⅡ (決勝ラウンド)：**ピックアップ審査通過者**

- ① Lウォーキングで一人ずつ入場後ラインナップ
- ② 1グループ6名ずつの組単位(12名以内の場合は全員)でクォーターターン(左右入れ替え)
- ③ 左右に分かれてセンターをあける→クォーターターンで比較審査

### ミスボディフィットネス

ピックアップ：全員ビキニにハイヒール

- ① 挨拶の**1**ポーズをしてからセンターへ移動し、**1**ポーズをとった後舞台後方に整列。
- ② 全員もしくはグループ単位でクォーターターン(左右入れ替え)
- ③ 左右に分かれてセンターをあける→クォーターターンで比較審査

ラウンドⅠ・予選：**ピックアップ審査通過者**12名(12名以内の場合は全員)

- ① Lウォーキングで一人ずつ入場後ラインナップ
- ② 6名ずつの組単位(12名以内の場合は全員)でクォーターターン(左右入れ替え)
- ③ 左右に分かれてセンターをあける→クォーターターンで比較審査

ラウンドⅡ・決勝：決勝進出者6名

Lウォーキングで一人ずつ入場後ラインナップ→全員でクォーターターン(左右入れ替え)

**※必要なら比較審査**

## 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拡げて自然な状態で下げる。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。

サイドスタンスでは上体の広がりやが求められるために、息を大きく吸って胸郭を上げ、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。

背中を上げることを意識し過ぎると、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。

## パフォーマンス

### ミスフィットネス・メンズフィットネス共通

ミス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、ラウンド I や決勝ラウンドでみせる形態的な面にたいして動的で、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。

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と、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体の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となる。

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秒の大半をそのベースになっている表現方法に終始する場合は減点の対象となる。(例：ダンスなどの限られた表現方法に終始すること)

## フィットネス競技の審査について

(ミス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、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、もっとも女性らしさを表現するのに大事な要素で、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。
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る。
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。
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。