

2025年度版 JBBF競技ルールマニュアルより抜粋

赤字修正箇所が大会ローカルルールとなります

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：1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1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：1ウォーク〜クォーターターン（6名の順位付け）~~

~~個別審査（フリー4ポーズ）、 集団審査（規定4ポーズ）~~

<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。海水パンツ、トレーニングパンツ、体操服も可。~~

~~・ワンポイント程度のメカマクは可。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。



ビギナーズフィットネス

ビギナーズ フィットネス コスチューム

<トップス> ブラトップ、**タンクトップ**

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

アクセサリ類は華美なものではなければ可

<ボディアクセサリ> ~~×アクセサリ 着用不可 (結婚指輪のみ可)~~

<ヘアアクセサリ> ~~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



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

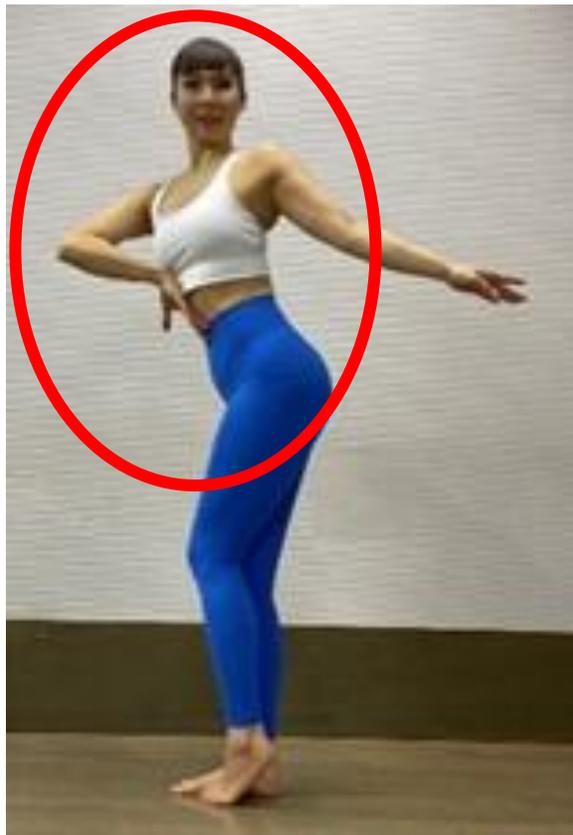
上半身が後傾しバランスが悪く見えます
足元の間隙があると下半身がスッキリ見えません

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

