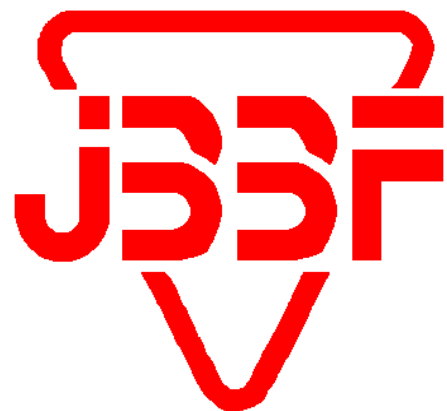


2026年度版 J B B F 競技ルールマニユアルより抜粋

- あさひ筋肉フェスティバル用に一部ローカルルールを適用します



2026年度版 JBFF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

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

ローカルルール適用

【オープンクラス】

個別審査 (フリー4ポーズ)

集団審査 (規定4ポーズ)

ローカルルール適用

【健康美クラス】

個別審査 (フリー4ポーズ)

集団審査 (規定2ポーズ：フロント、バック)

<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カマクは可。個人スポンサなどのロゴは不可~~
~~ラインストーン装着は不可~~ 海水パンツ、トレーニングパンツも可。

・アクセサリーは、結婚指輪のみ可



メンズフィジーク 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すぎたりしない。



・**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すぎたり、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。



メンズフィジーク 審査ポイント

- ・トータルパッケージで審査される
- ・全体のアウトライン
- ・広い肩幅、肩の丸み、引き締まった細いウエスト。前面背面共にウエストから 広がった広背筋
- ・無駄な脂肪がない
- ・スマートなウォーキングとバランスがとれたポージング
- ・清潔感のある髪型、笑顔、肌質、センスの良いサーフパンツ
- ・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
- ・姿勢や立ち姿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
- ・ミッドセクションはハッキリかつ溝が深い

ビギナーズフィットネス

ビギナーズフィットネス コスチューム規定

<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：ホルターネック・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> **アクセサリ類は華美なものでは不可** ×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、グリス、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)…

★左足を軸に右足は膝を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)

ローカルルール適用

【オープンクラス】

個別審査 (フリー4ポーズ)
集団審査 (規定4ポーズ)

ローカルルール適用

【健康美クラス】

個別審査 (フリー4ポーズ)
集団審査 (規定2ポーズ：フロント、バック)

☹️<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

