

FITNESS
WORLD
EXPO
2023

FITNESS WORLD

選手は自分で観て&
人に観てもらって磨かれる!

ボディコンテスト

観戦 デビュー

入門

「観戦デビュー? 何をいまさら……」と侮ることなかれ。
たとえあなたが選手としてステージに立ったことがあるとしても、
客席から他者のステージングを観る経験はまったくの別物だ。
知ってるつもりで意外と知らない『ボディコンテスト』の仕組みや
観る側の楽しみ方についてあらためて理解を深めることで、
自分を客観視するための「観戦デビュー」を果たすとともに、
応援してくれる家族・友人の「観戦デビュー」にもお役立ていただき、
ご自身のボディメイクに磨きをかけていただければ幸いだ。

構成／神 誠

ボディコンテストには選手が目指す体ごとに「カテゴリー」が規定されている。ここではFWJコンテストで開催される7カテゴリーの違いと見どころを押さえて、ステージングを見分ける眼を養おう。

カテゴリーの 違いと見どころ を押さえる



メンズフィジーク

Men's Physique

▶ ビーチで映えるカッコいい体

クラシックフィジークやボディビルと異なり、上半身をメインに審査されるカテゴリー。引き締まった体、特に細いウエストからのVシェイプが重視され、フロントとバックの2ポーズのみで競われる。

筋量小

を



ビキニ

Bikini

▶ 丸みのある健康美

女性らしい美しさを競うカテゴリー。筋量よりバストからヒップへの“砂時計型”のアウトライン、髪型からメイクまでのトータルビューティが重視される。臀部に丸みと張りがあり、四角く見えないことがポイントのひとつ。



フィギュア

Figure

▶ Vシェイプ&シンメトリーな筋肉美

ウイメンズフィジークほどの筋量は求められないが、丸みを帯びた肩、広がりのあるVシェイプな背中、大腿四頭筋やハムストリングスの発達など、全体的なバランスとシンメトリーが重視される。



クラシックフィジーク

Classic Physique

▶ 彫刻のようなプロポーション

フィジークとボディビルの要素を併せ持ち、両者の中間の筋量を求められるカテゴリー。身長に応じた体重の上限が決められているため、ボディビルと比べてプロポーションが重視される。クラシック独特のポージングも魅力。



ボディビルディング

Bodybuilding

▶ バルクを極めた究極のボディ

鍛え上げた極限の肉体を競い合うカテゴリー。特に筋肉の発達（バルク）・皮下脂肪の少なさ（セパレーション・ストリーション）が重視され、筋肉の輪郭・筋肉の付き方のバランス・ポージングなどトータルで審査される。



ウェルネス

Wellness

▶ 下半身重視のアンバランス美

大臀筋・大腿部などの下半身の筋量が重視され、下半身が上半身より発達したアンバランスと、適度なコンディションが求められる。ビキニカテゴリー同様に、髪型からメイクまでのトータルビューティが重視される。



ウィメンズフィジーク

Women's Physique

▶ 筋量&コンディションのバランス美

フィギュアより筋肉に密度があり、上半身・下半身ともにバランス良く筋量が付いていることが重視される。女性カテゴリーの中ではボディビルの次に筋量とコンディションを求められるカテゴリー。

筋量大

ステージングの「表」と「裏」を知る

ここではメンズフィジークカテゴリーのステージングを例に、選手の登場から優勝決定までの流れを概観する。知らないと見えてこない暗黙のルールや舞台裏も押さえて、ステージを立体的に楽しもう。



登場

選手はMCのコール（エントリーナンバー+名前）後、ステージ向かって左袖から登場する。



フロントポーズ

ステージ中央の立ち位置に進み、体の前面の部位を強調して見せるフロントポーズを取る。



バックポーズ

フロントポーズの流れでターンし、体の背面の部位を強調して見せるバックポーズを取る。



全選手ラインナップ

ポーズを終えた選手はステージ向かって右側からバックラインにラインナップしていく。



ファーストコール

ジャッジが1番手グループ（上位6～10人）と思われる選手をピックアップして、ゼッケンバッジの番号をコールしていく。

POINT

ジャッジがスピーディに選手を選べる秘訣は腹筋一点に絞ってグループ分けしているから！

比較審査(フロント)

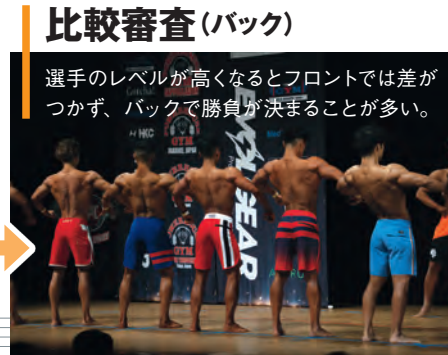
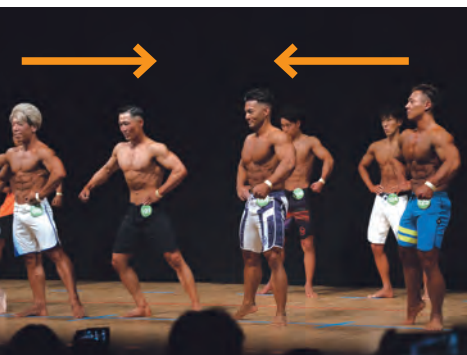
ファーストコールに選ばれた上位選手の比較審査。フロントは腹筋のカット（溝の深さ）を強く表現し、維持することがポイントになる。

POINT

ジャッジのスイッチ（立ち位置の交替指示）で上位の選手がステージ中央に寄せられていく！

比較審査(バック)

選手のレベルが高くなるとフロントでは差がつかず、バックで勝負が決まることが多い。



バックステージ

ファーストコールからさらに選抜された最上位グループ（4～6人）がステージ裏で待機する。



【上級編】バックステージパスのすすめ

コンテスト観戦に慣れてきたら、出場選手に帯同できる「バックステージパス」がおすすめだ。観戦チケットとセット購入することで、ステージ裏および選手控室への入退場が可能になり、出場選手のサポート役（パンプアップ、選手の持ち物管理など ※撮影のみはNG）として大会を裏側から楽しめる。

※レギュレーションの詳細はFWJ公式サイト参照。



セカンドコール

1番手グループに次ぐ2番手グループをセカンドコール、それ以降をサードコールと呼び、FWJでは原則15位までを見極めて順位付けしていく。

ファイナルコール

トップ4～6の最終審査。順位予想を楽しめるように偶数人で選ばれることが多い。



コンテストの動画撮影マナー

スマートフォン・タブレット端末での動画撮影が可能で、YouTube、インスタストーリー等への公開はOK。応援選手の出場カテゴリーおよび選手フォーカスを原則とし、長時間のコンテスト全体撮影はNG。一眼レフ（GoPro等含む）を始めとするスマートフォン・タブレット端末以外の撮影は、動画・静止画を問わずFWJ事務局が配布するビブス着用者以外禁止で、望遠レンズ・三脚の使用もNG。

カテゴリー優勝

トップ6の発表後カウントアップで順位発表。優勝者にはメダル・盾・賞品が授与される。



オーバーオール

各クラスの優勝選手が再登場しての比較審査。待機中のコンディション維持が重要になる。



オーバーオール優勝

「この日の一番」が決まった瞬間。オーバーオール優勝者は次のプロ候補として要注目だ。



ジャッジの審査基準に学ぶ

サイズ

審査ポイントの1つめは「サイズ」。サイズとはトレーニングによって成長した筋肉の大きさのことで、「筋量」や「バルク」とも言う。ベースになる骨格が大きいほどサイズのポテンシャルは高いが、カテゴリーごとに求められる範囲のサイズであることが大前提となる。

コンディション

審査ポイントの2つめは「コンディション」。「絞り」もこれに似た表現だが、どちらも言い換えると「体脂肪の薄さ」ということ。コンテストではカットの出た身体を基準としており、逆にコンディションがあまく「水っぽい」「ソフトな」身体は減点の対象となる。

✓ ジャッジシートはこう見る

大会終了後にFWJ公式サイトで公開される「ジャッジシート」を見れば、審査の内訳や選手の評価差を振り返ることができる。



NPC WORLDWIDE BLAZE OPEN

5月 3, 2023

HEAD JUDGE'S REPORT

JUDGE COUNT: 5
DROP HIGH/LOW: YES



#24. Men's Physique - Open Class A (29)								
Plc	Cmp #	Name	J1	J2	J3	J4	J5	T
1	219	Rintaro Kiyokawa	2	1	1	2	4	
2	220	Suzuki Kyozui	1	2	2	2	5	
3	224	Shogo Takeuchi	4	4	3	3	3	10
4	223	Ryuhei Takeshita	3	3	4	4	4	11
5	58	Kiyotora Katayama	5	6	5	7	5	16
6	94	Ryuta Sanada	6	5	6	5	6	17
7	216	Hara Ginji	7	8	7	8	7	22
8	217	Taiki Hiromori	8	7	8	6	8	23

ジャッジシートはカテゴリー・クラスごとの一覧で、左から順位、エントリーナンバー、選手名、ジャッジ採点、合計点の順に掲載。ジャッジ採点は1位2位3位…の順位付けがそのままポイントとなり、最高点と最低点をカットした中間点(3人)の合計点が小さい選手から上位となる。左記の例では1位と2位がわずか1点差で、ジャッジの評価が拮抗していたことがわかる。

ステージングの流れをつかんだら、次はジャッジが選手を評価する審査基準について学ぼう。大きく4つの観点を理解した上で、自分なりのファーストコールを予想しながら観戦すれば楽しさ10倍だ。

プレゼンテーション

審査ポイントの4つめは「プレゼンテーション」。すなわち「ポージング」による身体の見せ方。大会のグレードが高くなるほど、また上位の選手であるほど弱点は少ないが、自分の体形やキャラクターをふまえてジャッジに「いかに見せ」「いかに隠すか」が重要。

プロポーション

審査ポイントの3つめは「プロポーション」。近年では『オリンピア』を中心に、「肩幅の広さ」「ウエストの細さ」「脚の広がり」を結んだラインが「X」を描く「エクスフレイム」が主流になっており、上下左右ともにバランスのとれた身体が高く評価される。

✓ ステージを目と耳で味わう

コンテストの楽しみ方【番外編】としてご紹介したいのが会場演出。大会プロデューサーがステージを目と耳で味わうポイントを教えます。

映像

過去に開催された同大会の素材を使いながら、その先に見据える『OLYMPIA』を意識させ、ストーリーのある映像にしようと心がけています。その上で一人ひとりの選手が輝く登場方法を毎回楽しみながら考案しています。

音響

選手の登場時はテンポが徐々に速く短くなり、タイミング良く弾ける感のあるサイケデリックなハウスやトランス系の曲を選んでいきます。次は誰だというドキドキ感を、曲のテンポで表現している点を感じていただければと。

照明

スモークやレーザーといった特殊効果でアマチュアとプロの大会を差別化しています。照明を裏から当てることで正面からはシルエットだけが見えるような工夫をして、音楽と共に「次は誰!？」のワクワク感を演出しています。

応援スタイルを エンジョイする

コンテストの観戦デビューは参加選手の応援がきっかけのひとつ。応援のスタイルにこれといった決まりはないので、一人でも二人でも大勢でも…会場で過ごす一日をまずは自分が楽しむことから始めよう。



✓ 応援ファッション SNAP

自分らしいスタイルで選手のステージングを楽しんだ後は、どんな結果であれ精一杯ねぎらって、今日という“晴れ舞台”の証を残そう。



✓ ご褒美スイーツBEST3



ドーナツ

絶対に外さない『クリスピー・クリーム・ドーナツ』の他、定番の『ミスド』も人気高し。



シュークリーム

ドーナツと甲乙つけがたいシュークリーム。イチ推しは『ピアードババの作りたて工房』。



チーズケーキ

こちらも愛好者の多いチーズケーキ。ステージ後に「ホールごと食べる」のが選手の夢。