



☆ 2023年度
JBBF新カテゴリー ☆

ビギナーズフィットネス

ビギナーズフィットネスとは

女性競技の初心者向けカテゴリー
大会出場の準備がシンプルで舞台に立つ喜びを体験してもらう事ができる競技です。

ビギナーズフィットネス開催の大会について

- ・各都道府県連盟のオープン大会にて開催される大会です。
※他カテゴリーのクオリファイなし
- ・JBBF選手未登録者も出場可能です。

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

・笑顔がチャーミングである

・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

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> ×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

<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



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)

12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)
- 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 ポージング


<ラウンド1> 規程4ポーズ

ラウンド1 規程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します。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> 規程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。

上半身が前傾しています。
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> 規程3ポーズ

ラウンド2 規程3ポーズ解説

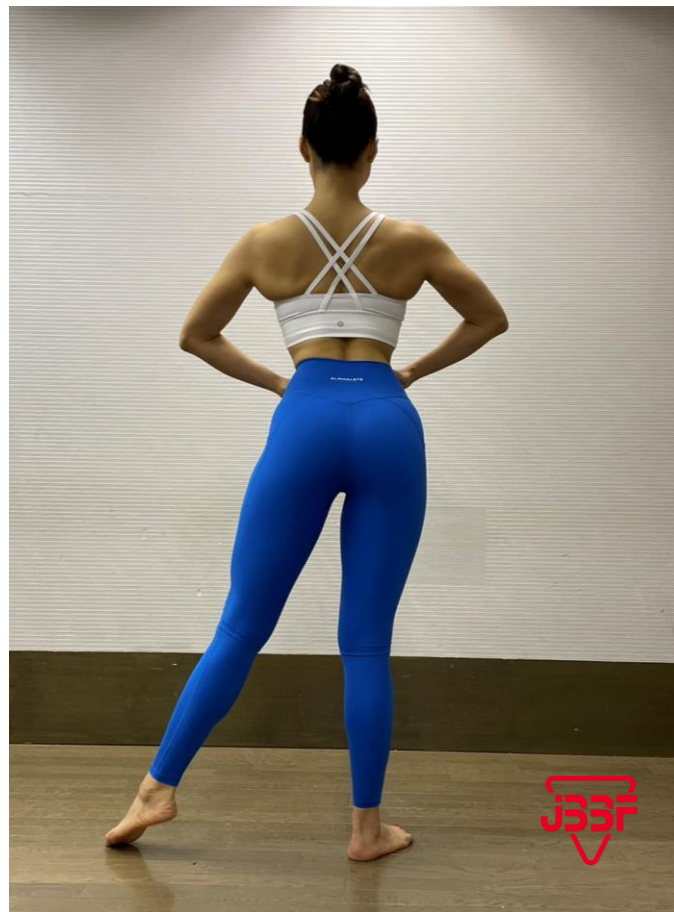
・フロントクロスポーズ・・・★両足をクロスし、両手の指を伸ばして腰に添える

・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

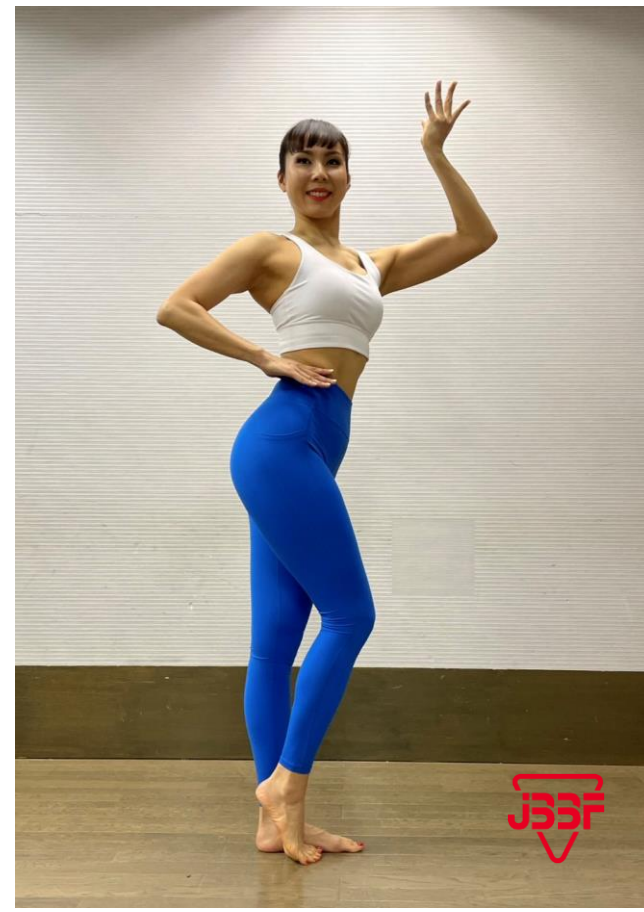
・フリーポーズ（フロント又はサイドの自由なポーズを1つ）・・・★自由なポーズを1つ取ります。フロント・又はサイド方向で自分をアピールするポーズ



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> 規程3ポーズ

フリーポーズ（自由ポーズ） ※一例

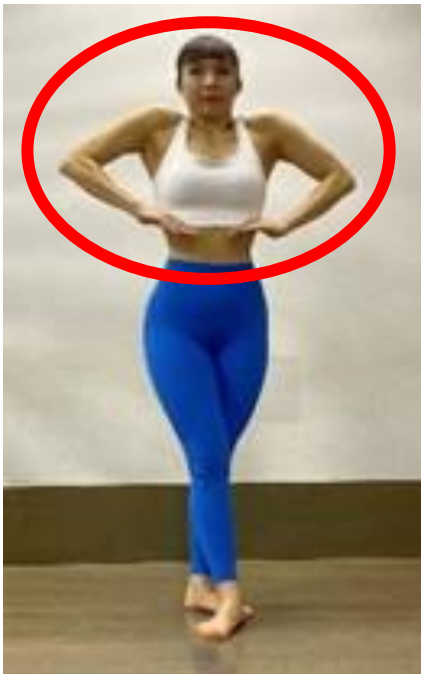
★自由なポーズを1つ取ります。フロント・又はサイド方向で自分をアピールするポーズ



☹️ <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。



バックポーズはNG

手の平はグーではなく
開きます。



JBBF女子競技への入り口として
皆様のチャレンジをお待ちしています。