



◆ 進行表 ◆
湘南オープンボディビル・フィットネス大会
男子ボディビル / ビキニフィットネス / メンズフィジーク/ビギナーズフィットネス
2025年11月24日（月） 茅ヶ崎市民文化会館

作成：（社）神奈川県ボディビル・フィットネス連盟

8:30 役員集合 楽屋口 荷物搬入、選手受付担当は開場前に行うため8:15に楽屋口屋外に集合、

	選 手 受 付	
8:40～	選手受付開始 受付開始時間はクラス競技開始1時間50分前から行う、進行表右にある受付開始時刻を参照のこと 時間厳守	
	ウェア オイル カラーチェックは受付時間により変わる	
10:00～	ジャッジズミーティング（審査員・審査集計員・競技運営員）	

	第1部 newcomer審査・表彰	各カテゴリ10分前に招集完了～選手の点呼確認	
時間	ステージ	審査内容	所要時間
10:30	開会宣言 審査員紹介	松浦勝彦 神奈川県ボディビル・フィットネス連盟理事長	5
10:35	newcomerメンズフィジーク ①,②,③,④予選審査	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 全員順位付け 6名残り	40
11:15	newcomerボディビル ⑧,⑨ 予選審査	ラインナップ～クォーターターン～比較審査4ポーズ 全員順位付け 6名残り	20
11:35	newcomerレギンス ③予選審査	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 順位付け 6名残り 決勝	12
11:47	newcomerメンズフィジーク ⑤,⑥2次予選審査	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 全員順位付け 6名残り	12
11:59	newcomerボディビル ⑩決勝審査	ラインナップ～クォーターターン～比較審査4ポーズ（12名 順位付け）6位	8
12:07	newcomerレギンス ④決勝審査	ラインナップ～フロントクロスポーズ・バックオープンポーズ・フリーポーズ～比較審査（6名順位付け）6位	8
12:15	newcomerメンズフィジーク ⑦決勝審査	ラインナップ～クォーターターン～比較審査（12名 順位付け）12位	12
12:27	newcomerボディビル 表彰式	ラインナップ～1位～6位順位発表～表彰～撮影	4
12:31	newcomerレギンス 表彰式	ラインナップ～1位～6位順位発表～表彰～撮影	4
12:35	newcomerメンズフィジーク 表彰式	ラインナップ～1位～12位順位発表～表彰～撮影	6
12:41	休憩		34

	第2部 マスターズメンズフィジーク・女子フィットネス審査・表彰	各カテゴリ10分前に招集完了～選手の点呼確認	
時間	ステージ	審査内容	所要時間
13:15	メンズフィジーク50歳以上 ①,②予選審査	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 全員順位付け 6名残り	20
13:35	メンズフィジーク40歳以上 ④予選審査	ラインナップ～クォーターターン～比較審査（16名 順位付け）6位	12
13:47	ビギナーズレギンス ⑥予選審査	ラインナップ～フロントクロスポーズ・バックオープンポーズ・フリーポーズ～比較審査（6名順位付け）6位	12
13:59	ビキニフィットネス ⑧ 予選審査	ラインナップ～クォーターターン～比較審査（13名 順位付け）6位	12
14:11	メンズフィジーク50歳以上 ③決勝審査	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 全員順位付け 6名	8
14:19	メンズフィジーク40歳以上 ⑤決勝審査	ラインナップ～クォーターターン～比較審査（12名 順位付け）6位	8
14:27	ビギナーズレギンス ⑦決勝審査	ラインナップ～フロントクロスポーズ・バックオープンポーズ・フリーポーズ～比較審査（6名順位付け）6位	8
14:35	ビキニフィットネス ⑨決勝審査	Iワーク～ラインナップ～クォーターターン～比較審査（12名順位付け）6位	15
14:50	メンズフィジーク50歳以上 ③決勝審査	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 12名順位付け 6位	8
14:58	ビギナーズフィットネス 表彰式	ラインナップ～1位～6位順位発表～表彰～撮影	4
15:02	ビキニフィットネス 表彰式	ラインナップ～1位～6位順位発表～表彰～撮影	4
15:06	メンズフィジーク50歳以上表彰式	ラインナップ～1位～6位順位発表～表彰～撮影	4
15:10	メンズフィジーク40歳以上表彰式	ラインナップ～1位～6位順位発表～表彰～撮影	4
15:14	審査員交代		11

	第3部 メンズフィジーク審査・表彰	各カテゴリ10分前に招集完了～選手の点呼確認	
時間	ステージ	審査内容	所要時間
15:25	メンズフィジーク172cm以下 ①,②,③,④予選審査	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 全員順位付け 6名残り	40
16:05	メンズフィジーク172cm超 ⑧,⑨,⑩,⑪予選審査	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 全員順位付け 6名残り	40
16:45	メンズフィジーク172cm以下 ⑤,⑥2次予選審査	ラインナップ～クォーターターン～比較審査（12名 順位付け）6位	15
17:00	メンズフィジーク172cm超 ⑫,⑬2次予選審査	ラインナップ～クォーターターン～比較審査（12名 順位付け）6位	15
17:15	メンズフィジーク172cm以下 ③決勝審査	ラインナップ～クォーターターン～比較審査（12名 順位付け）6位	8
17:23	メンズフィジーク172cm超 ⑭決勝審査	ラインナップ～クォーターターン～比較審査（12名 順位付け）6位	8
17:31	メンズフィジーク172cm以下 表彰式	ラインナップ～1位～6位順位発表～表彰～写真撮影	4
17:35	メンズフィジーク172cm超 表彰式	ラインナップ～1位～6位順位発表～表彰～写真撮影	4
17:39	審査員交代		16

	第4部 男子ボディビル審査・表彰	各カテゴリ5分前に招集完了～選手の点呼確認	
時間	ステージ	バックステージ	所要時間
17:55	男子ボディビル ①,② 予選審査	ラインナップ～クォーターターン～比較審査4ポーズ 全員順位付け 6名残り	20
18:15	男子ボディビル ③ 予選審査	ラインナップ～クォーターターン～比較審査4ポーズ 全員順位付け 6名残り	10
18:25	男子ボディビル ④ 予選審査	ラインナップ～クォーターターン～比較審査4ポーズ 全員順位付け 6名残り	10
18:35	男子ボディビル ⑤,⑥2次予選審査	ラインナップ～クォーターターン～比較審査4ポーズ（12名 順位付け）6位	20
18:55	男子ボディビル ⑦決勝審査	ラインナップ～比較審査7ポーズ（12名 順位付け）12位	12
19:07	審査集計		10
19:17	男子ボディビル 表彰式	ラインナップ～1位～12位順位発表～表彰～写真撮影	6
19:23	閉会宣言	久坂和弘 神奈川県ボディビル・フィットネス連盟 副理事長	2
19:25	終了		0

指定された時間に集合
選手受付、(ゼッケン・プログラム・参加賞を受け取る
コスチュームチェック時にカラーリングサロン利用証明
(利用者のみ)、を提出する

受付⇒控室⇒着替え⇒身長測定⇒カラーチェック
⇒控室⇒時間になったら舞台下手へ

審査終了選手は控室から荷物をまとめて退室してく
ださい、次のクラスの選手が使用します
2階観客席後部 4列を選手席としています

1:50	⇐1部受付開始から競技開始までの時間		
受付開始	控室	人数	合計
受付終了時間はクラス毎の開始時間より30分後			
8:45	展示室	62	106
9:25	展示室	31	
9:45	練習室1	13	

予選審査順位付け終了後、選手は控室で待機
し、係より指名された選手は舞台下手へ

写真撮影は練習室3を

受付終了時間はクラス毎の開始時間より30分後

1:50	⇐1部受付開始から競技開始までの時間		
受付開始	控室	人数	合計
受付終了時間はクラス毎の開始時間より30分後			
11:25	練習室2	24	75
12:21	練習室4	16	
12:29	練習室1	18	
12:37	練習室1	17	

予選審査順位付け終了後、選手は控室で待機
し、係より指名された選手は舞台下手へ

受付終了時間はクラス毎の開始時間より60分後			
1:50	⇐2部以降受付開始から競技開始までの時間		
受付開始	控室	人数	合計
13:35	展示室	53	99
14:15	展示室	46	

受付終了時間はクラス毎の開始時間より60分後			
16:05	練習室1	35	71
16:25	練習室2	18	
16:35	練習室4	18	