



◆ 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/ビギナースフィットネス
2025年11月24日（月） 茅ヶ崎市民文化会館

作成：（一社）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）	

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

第1部 newcomer審査・表彰		各カテゴリー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
10:55	newcomerメンズフィジーク 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	20
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 ⑩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 ⑩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・フリンポーズ～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		各カテゴリー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) 12名残り	12
13:47	ビギナースレギンス 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・フリンポーズ～比較審査 全員順位付け 12名残り	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 全員順位付け 12名残り	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	ビギナースレギンス 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・フリンポーズ～比較審査 (12名順位付け) 6位	8
14:35	ビキニフィットネス ⑩決勝審査	1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	ビギナースレギンス 表彰式	ラインナップ～1位～6位順位発表～表彰～撮影	4
14:54	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
14:58	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
15:02	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
15:06	審査員交代		11

第3部 メンズフィジーク審査・表彰		各カテゴリー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
15:17	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
15:57	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
16:37	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
16:52	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
17:07	メンズフィジーク172cm以下 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) 6位	8
17:15	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
17:23	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
17:27	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
17:31	審査員交代		16

第4部 男子ボディビル審査・表彰		各カテゴリー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
17:47	男子ボディビル ① 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
17:57	男子ボディビル 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	10
18:07	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
18:17	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
18:27	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
18:47	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
18:59	審査集計		10
19:09	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
19:15	開会宣言	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
19:17	終了		0

青の部分は重複審査と○数字の訂正

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
8:45	展示室A/B	31	107
9:05	展示室A/B	32	
9:25	展示室C	31	
9:45	リハーサル室	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
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
11:25	練習室2	24	75
12:21	練習室4	16	
12:29	リハーサル室	18	
12:37	リハーサル室	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

リハーサル室内にはハイヒール・靴は禁止

受付終了時間はクラス毎の開始時間より60分後

受付開始	控室	人数	合計
13:27	展示室	53	99
14:07	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

15:57	リハーサル室	17	71
16:07	リハーサル室	18	
16:17	練習室2	18	
16:27	練習室4	18	

リハーサル室狭い場合は分けて控室を使用する