◆ 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

2026年11月22日（日） 茅ヶ崎市民文化会館

案-1

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）	

下記の受付開始時間に楽屋口に集合してください、
選手受付、(ゼッケン・プログラム・参加賞を受け取る、コスチュウ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)、を提出します

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

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 ①166以下 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	15
10:50	newcomerメンズフィジーク ②168以下 予選審査		15
11:05	newcomerメンズフィジーク ③171以下 予選審査		15
11:20	newcomerレギンス 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	15
11:35	newcomerメンズフィジーク ①～③ 決勝審査	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 （6名 順位付け） 6位表彰	12
11:47	審査員交代		5

1:50 ⇐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	13	55
9:00	展示室	17	
9:15	展示室	19	
9:30	練習室1	6	

控室にはダンベル・バーベル類の持ち込み及び、会場内の備品でのバンプアップも禁止です

第2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

11:52	newcomerメンズフィジーク ④174以下 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	15
12:07	newcomerメンズフィジーク ⑤176以下 予選審査		15
12:22	newcomerメンズフィジーク ⑥176超 予選審査		15
12:37	newcomerボディビル ①169以下 予選審査	ラインナップ～比較審査基本4ポーズ 全員順位付け 6名残り	15
12:52	newcomerボディビル ②169超 予選審査		15
13:07	newcomerメンズフィジーク ④～⑥ 決勝審査	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 （6名 順位付け） 6位表彰	12
13:19	newcomerボディビル ①～② 決勝審査	ラインナップ～比較審査(フリーポーズ) （6名 順位付け） 6位	10
13:29	newcomerメンズフィジーク ①～⑥ 表彰式	ラインナップ～1位～6位順位発表～表彰～撮影	20
13:49	newcomerレギンス 表彰式		4
13:53	newcomerボディビル ①～② 表彰式	ラインナップ～1位～6位順位発表～ポーズダウン～表彰～撮影	8
14:01	審査員交代/休憩		30

1:50 ⇐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
10:02	展示室	17	66
10:17		13	
10:32	展示室	11	
11:02	練習室2	13	
11:17	練習室4	12	

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

控室混雑時には練習室3を使用する

受付終了時間はクラス毎の開始時間より30分後

第3部 マスターズメンズフィジーク・レギンス審査

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
14:31	ビギナーズレギンス ①160以下 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
14:43	ビギナーズレギンス ②160超 予選審査		12
14:55	メンズフィジーク40歳以上 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	15
15:10	メンズフィジーク50歳以上 ①170以下 予選審査		15
15:25	メンズフィジーク50歳以上 ②170超 予選審査		15
15:40	ビギナーズレギンス ①～②160以下 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	10
15:50	メンズフィジーク40歳以上 決勝審査	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 6名順位付け 6位	5
15:55	メンズフィジーク50歳以上 ①～② 決勝審査		10
16:05	審査員交代		5

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
12:41	練習室1	11	60
12:53	練習室1	10	
13:05	展示室	14	
13:20	展示室	12	
13:35	展示室	13	

選手受付後は観客席や屋外には出られません、決勝進出選手は審査終了後に一旦退室できますが表彰式60分前までにお戻りください

控室にはダンベル・バーベル類の持ち込み及び、会場内の備品でのバンプアップも禁止です

第4部 ビキニ・メンズフィジーク審査

各カテゴリー10分前に招集完了～選手の点呼確認

16:10	ビキニフィットネス ①159以下 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
16:22	ビキニフィットネス ②159超 予選審査		12
16:34	メンズフィジーク ①167以下 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	15
16:49	メンズフィジーク ②170以下 予選審査		15
17:04	メンズフィジーク ③172以下 予選審査		15
17:19	メンズフィジーク ④175以下 予選審査		15
17:34	メンズフィジーク ⑤175超 予選審査		15
17:49	ビキニフィットネス ①～② 決勝審査	Iウォーク～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
18:04	メンズフィジーク ①～⑤ 決勝審査	ラインナップ～クォーターターン～比較審査 （6名 順位付け） 6位表彰	20
18:24	審査員交代		5

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
14:20	練習室1	9	104
14:32	練習室1	12	
14:44	展示室	18	
14:59	展示室	17	
15:14	展示室	13	
15:29	展示室	17	
15:44	展示室	18	

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

第5部 クラシックフィジーク・ボディビル審査

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
18:29	クラシックフィジーク 予選審査	ラインナップ～比較審査4ポーズ 全員順位付け 6名残り	15
18:44	ボディビル ①167以下 予選審査		15
18:59	ボディビル ②173以下 予選審査		15
19:14	ボディビル ③173超 予選審査		15
19:29	クラシックフィジーク 1次決勝審査	ラインナップ～比較審査7ポーズ （6名 順位付け） 6位	5
19:34	クラシックフィジーク 2次決勝審査	ラインナップ～比較審査(フリーポーズ) （6名 順位付け） 6位	5
19:39	ボディビル ①～③ 決勝審査		12

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
16:39	練習室2	20	66
16:54	練習室4	15	
17:09	練習室4	15	
17:24	練習室4	16	

控室混雑時には練習室3を使用する

表彰式

各カテゴリー10分前に招集完了～選手の点呼確認

19:51	ビギナーズレギンス ①～② 表彰式	ラインナップ～1位～6位順位発表～表彰～撮影	8
19:59	メンズフィジーク40歳以上 表彰式		4
20:03	メンズフィジーク50歳以上 ①～② 表彰式		8
20:11	ビキニフィットネス ①～② 表彰式		8
20:19	メンズフィジーク ①～⑤ 表彰式		20
20:39	クラシックフィジーク 表彰式		4
20:43	ボディビル ①～③ 表彰式		8
20:51	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

選手集合時間(審査開始30分前)に控室にて待機して下さ、不在の場合は失格となります

選手の皆様ご苦労様でした、会場使用は21:00までに完全撤収の予定です
お忘れ物の無いよう表彰式終了後は速やかに退館をお願いいたします