

## ポージングとパフォーマンス

公益社団法人 日本ボディビル・フィットネス連盟  
専務理事 審査委員会委員長 中尾尚志

ボディビルとフィットネス競技には、次のような表現方法がある。まずボディビル競技では、自然体によるリラクスポーズ次に、男子7ポーズ、女子フィジーク4ポーズ・ミックスポーズ4ポーズの規定ポーズ。そして自身の選曲で自由に表現できるフリーポーズである。

次にフィットネス競技には、ミス/メンズフィットネスではクォーターターンと呼ばれるリラクスポーズと90秒間のフリーパフォーマンス。一方ミスボディフィットネスは、クォーターターンとウォーキングだけで行われる。

そもそも体をいかにバランス良くみせるかは、自然体によるポーズが基本となるはずである。それも、前面・左右の側面・背面と四つの自然体すべてを上手く表現しなければならない。クォーターターンと呼ばれる右回りで表現するリラクスポーズは、必要以上の筋収縮はせず、あくまでも自然な緊張感のある表現方法でなければならない。

次に規定ポーズは、コンパルソリー (compulsory) ポーズと呼ばれ、同じポーズで比較すると云う意味になる。同時に決まったポーズをとることは、選手すべてが同じ型のポーズで同じ条件のもとに比較されると云うことになる。

最後にフリーポーズとフリーパフォーマンスとは、選んだ曲に合わせて自由に表現ができるもので、ボディビル競技・フィットネス競技が、他の採点競技と同様芸術性が求められる表現競技と言われる所以である。ところで、自由な表現といえどもスポーツ競技である以上ルールが存在するのは当然で、競技における品位を落とすようなことは決してあってはならない。選曲、振り付け、コスチューム、ヘアースタイルと、トータルパッケージとして仕上げなければ良い作品とはならないだろう。

### [リラクスポーズと規定ポーズ]

最初にリラクスポーズと規定ポーズの正しいとりかたの紹介。

最初はリラクスポーズ。男子ボディビルと女子フィジーク競技では、採点にあまり大きな影響を与えると云えなくも無いが、ラインナップした選手が一同にクォーターターンしていく様は、結構壮観で、審査員も全体像を把握するのには役にたつと言える。それではリラクスポーズの注意点を挙げていこう。

- ① 頭は常に体と同じ方向に向けるが、フィットネスビキニとメンズフィジークは、バックスタンス以外審査員側に向ける
- ② 男子ボディビル・女子フィジーク・ボディフィットネス・ミス／メンズフィットネスでは、左右の足幅は最大でも10cm前後で、つま先は30度ほど広げるが、フィットネスビキニとメンズフィジークは片方を流す
- ③ 男子ボディビルと女子フィジークは、両膝は常に左右共出来るだけ伸ばし、どちらかを曲げたりしない
- ④ サイドポーズの両肩の高さは、極端に違えてはならない
- ⑤ メンズフィジークのサイドポーズでは、審査員側の膝を少し曲げて、後ろの足は後方へ少し流す。

以上のようにいくつかの点を注意しないといけないことは、リラックスポーズも比較を目的としたポーズなので、一人ひとりが違うポーズをとっていたのでは意味が無くなってしまふからである。リラックスポーズは、あくまでも自然体で全体像をみせるもので、必要以上の筋収縮は体の線をきれいにみせることにはならない。

次に規定ポーズであるが、最初に言ったように規定ポーズとは、コンパルソリーポーズと云われ、決められたポーズを決められた順序で、全員が同じ型のポーズを同時にとって比較すると云う意味である。それ故同じ条件下で競うことになるので、当然審査は比較を前提としたものになり、ここがフリーポーズやフリーパフォーマンスと大きく違うところである。フィットネス競技では、クォーターターンのリラックスポーズが、規定ポーズの意味合いをもっていると云える。それでは規定ポーズについて解説していこう。

#### 規定ポーズの名前と順序

- 男子ボディビル
- ①フロント ダブルバイセプス
  - ②フロント ラットスプレッド
  - ③サイド チェスト (エニーサイド)
  - ④バック ダブルバイセプス
  - ⑤バック ラットスプレッド
  - ⑥サイド トライセプス (エニーサイド)
  - ⑦アブドミナル アンド サイ

#### ミックスドペア

- ①フロント ダブルバイセプス
- ②サイド チェスト (エニーサイド)
- ③バック ダブルバイセプス
- ④サイド トライセプス (エニーサイド)

## 女子フィジーク

- ①フロント ダブルバイセプス
- ②サイド チェスト
- ③バック ダブルバイセプス
- ④サイド トライセプス (エニーサイド)

以上のように男子は7ポーズ、ミックスドペアは4ポーズ、女子フィジークは4ポーズとなっているが、全てのポーズをとるのは予選と決勝だけで、ピックアップ審査のときは、男子ボディビル・女子フィジーク・ミックスドペア共に次の4ポーズとなる。①フロントダブルバイセプス ②サイドチェスト ③バックダブルバイセプス ④アドミナルアンドサイ (女子フィジークとミックスドペアの場合はサイドトライセプス)。

また、リクエストされた選手だけで行われる比較審査のピックアップ審査は、男子ボディビル・女子フィジーク・ミックスドペアいずれも4ポーズ。予選審査では男子が7ポーズ、ミックスドペアと女子フィジークは4ポーズで行われる。

では実際に、規定ポーズで審査に臨む場合にはどんなところに気をつけなければならないのか。規定ポーズでは、同時に決められた同じ型のポーズをとることになっているが、これも司会者の指示に従ってすすめていくもので、司会者のコール前に開始したり、コールがかかってもなかなか始めなかったりすることは見苦しい。また、各ポーズの前後に明らかにポーズと関係ない動作やポーズをとる選手がいるが、どちらも限られた時間のなかで数名の選手が、同時にポーズをとることを考えたら無駄な動作と云わざるを得ない。ひとりの審査員が、一組の選手を見る場合には一人ずつ見ていくので、余計なことをしている間に一つのポーズのもち時間が終わってしまい、下手をするとポーズを決める前に次のコールがかかってしまうことになってしまう。司会者のコールに従って速やかにポーズの決めに入り、次のコールがかかるまではなるべく長くポーズを続けることが大事である。それともしポーズ中にバランスを崩すようなことがあれば即座に取り直して決め直す必要がある。以上のことは、フィットネス競技における規定ポーズと言えるクォーターターンのリラックスポーズにおいても同じことが言える。

規定ポーズの審査では、確実にそして、出来るだけ決めたポーズを長く維持することが大事で、それ以外のポーズや動作がとりたいのならフリーポーズでやるべきである。

フィットネス競技におけるクォーターターンでは、フロント、レフトサイド、リアー、ライトサイドの4つのリラックスポーズをとっていくが、フロントに始まってフロントに至るターンの一連の動作のなかにも重要な要素が含まれている。それぞれのポーズを決める前後には、あくまでも滑らかで無駄の無い足の運び、優雅な腕の振りそして、表情をも含めた全体像をイメージするために、指先にも神経を行き届けなければならない。

次に、多数の選手がラインナップしたときは、中央と端でポーズのとり方に工夫が必

要となる。どのポーズにしても端側の選手は、審査員席の方へ向くだけで比較的上手くいくが、特にサイドポーズの場合は注意が必要となる。あとライティングもポージングに与える影響は大きい。ライティングは、あらかじめ主催者側がポージング台に合わせてセッティングしておくが、選手によってはむやみに立ち位置を変えてかえってマイナスになっていることがある。舞台の袖で出番を待っているあいだに自分の立ち位置を確認して心の準備をしておくことも忘れないようにしたい。

### [フリーポーズとフリーパフォーマンス]

次にフリーポーズとフリーパフォーマンスについて述べよう。

男子ボディビルと女子フィジーク競技におけるファイナルラウンドは、フリーポーズだけで審査される（日本クラス別選手権を除く）。ピックアップ・予選と、規定ポーズで徹底的に比較したうえでのファイナルラウンドは、フリーポーズだけを重視したものでなければならない。むしろ規定ポーズで刷り込まれたイメージを払拭して新たな観点からポージングの全てに芸術性を主眼とした審査をしなければならない。男子ボディビルは1分、ミックスドペアは1分半・女子フィジークは30秒。リラックスポーズや規定ポーズがあくまでも比較審査なら、フリーポージングは、選手の個性や感性が審査されると云っても過言ではない。それ故に選曲からポーズ選びに至るまでの過程が重要になってくる。比較審査ではもっぱら静的な表現方法が主体であるが、曲に合わせてポーズすることは、与えられた時間内でどれだけ自己アピールができるかと云うことである。表現スポーツであるボディビル競技で、もっとも芸術性を発揮できるのがフリーポーズのラウンドと言える。自身の感性にあった選曲にのせて限られた時間を、どれだけドラマチックに仕上げられるかは、そのまま見る側への感動の大きさになって還ってくる。折角選んだ曲が、単なるBGMにならないようにまた、出来上がったポージングルーティンは、時間をかけて充分レッスンしなければならない。

フィットネス競技におけるフリーパフォーマンスとは、ミス/メンズフィットネスの最初のラウンドで行うもので、フィットネスラウンドと呼ばれている。自分の表現したいイメージに合った曲を選び、1分半の時間を最大限に活かした振付を考え、そのパフォーマンスに合わせたコスチュームに履物選びと、いろいろ準備が必要である。

1分半の持ち時間は三曲まで編集できるが、必ず一曲にまとめたものを使用しなければならない。そのなかで筋持久力、巧緻性、柔軟性、敏捷性等を表現する技を組み合わせ、その上全身持久性も要求される。一つの技のリピートでは筋持久力、それぞれの技が正確に無駄なくできているか、柔軟性が高く正確か、キレの良いスピーディーな動作が適格に出来ているか、その上1分半をとおしてスタミナが維持されているか、全体的な振り付けにスムーズさがあり盛り上がりも表現できているかなど、多くのことが要求される。フィットネスラウンドでは、パフォーマンスにマッチしたコスチュームやし

ューズが選択されているかまた、パフォーマンスが選曲とシンクロしているかなど、1分半をとおしていかにトータルバランスが優れているかがパフォーマンス審査のポイントとなる。

ミス/メンズフィットネスのファイナルラウンドは、ビキニ（メンズは黒のショートスパッツ）でクォーターターンによる体を主体とした審査が行われるので、パフォーマンスラウンドとは違う見方をしなければならない。ビキニラウンドでは露出が多いゆえに、細部にまで目を行き届かせて審査しなければならない。

以上