

# Training room NEWS NO.27

いよいよ新年度が始まりました。寒さも落ち着き、過ごしやすい季節になりましたね。何か新しいことにチャレンジするにはちょうど良い時期ではないでしょうか？今までやってみたかったけど出来なかったことに挑戦してみたり、心身ともに健康でいられる趣味を見つけるのもいいかもしれません。

## PILATES



初めての方でも  
お気軽にお越し



4月より、ピラティスのプログラムを再開します!!!  
毎週火曜日に、基本的な動きをするBASIC  
毎週金曜日に、動きの流れを意識したFLOW  
のレッスンをを行います。

※トレーニング室で受付を行ってください。  
※急遽レッスンをお休みすることもあります。  
体育施設センター松本までお問い合わせ下さい。

時間: 17:30~18:00  
場所: ダンス場

**BASIC**  
4/2.9.16.23  
5/7.14.21.28

**FLOW**  
4/5.12.19.26  
5/10.17.24.31

## 身体を見直そう!

骨盤のずれは姿勢の崩れに直結します。そこで、骨盤の理想的な位置を確認する方法をお伝えします。普段の自分の姿勢を理解し、正しい位置を感じてみましょう。

①仰向けに寝て、  
膝を90度に立てる。



②手首を腰骨に、  
指先を恥骨に乗せ、  
手で三角形を作る。



③三角形の面を床と  
平行にし、腰の後ろ  
の隙間が、だいたい  
手のひらの厚さ一枚  
分になるようにする。



※写真は見やすいよう  
に手を上げています。



※立ち姿勢のときは、  
三角形の面が床と垂直  
になるようにしまし  
ょう。



## チャレンジ!

皆さんは挑戦してみたいことはありますか？

私は毎年、何かに挑戦することにしています。ちなみに今年は、ベストボディジャパンに出場してみようと思っています!

ベストボディジャパンとは、男女の年齢別で健康美を競うコンテストです。2013年より、「トレーニング文化を広めたい」という思いから立ち上げられました。参加者が多く、年々開催される地域が増えているコンテストです。

フィットネス関係の方や、トレーニングを行っている方には知名度のある大会であり、モデルやタレントをされている方も多く出場しています。

2019年は、4月~10月に47都道府県で地方大会が行われ、11月に日本大会が行われます。地方大会は、どこにでもエントリー可能で、また何度でも出場可能です。エントリーをすると書類審査が行われ、その後予選審査があり、クラス出場人数の半数がファイナル審査に進みます。各クラスの入賞者は上位5名で、日本大会へは上位2名が出場権を与えられます。

※裏面にベストボディジャパンについて詳しく記載していますので、興味のある方はご覧下さい。

私自身初めての挑戦なので、分からないことばかりですが、楽しんでチャレンジしてみようと思います!一緒にチャレンジしてみませんか??

## WHAT'S !?

## BEST BODY JAPAN

世界初！男女の年齢別ミスター&amp;ミスコンテスト



## 《大会コンセプト》

日本中・世界中が笑顔で満ち溢れ、そして心身共に健康的な生活を過ごすこと。

このような思いからこのコンテストを創立しました。

また、個々の日々のトレーニングの目標や、人生の目標となるコンテストとしても発展してきております。

そしてコンテストのコンセプトの中には外見と共に内面も重視して審査しています。

その「知性・品格・誠実さ」を兼ね備えていることが理想の人物像といえるでしょう。

「トレーニングの文化、身体づくりの文化をもっと日本中に広めたい」という思いから発足した「ベストボディ・ジャパンコンテスト」

このコンテストを通じ多くの皆様が健康で長生きする事ができるのであれば幸いです。

一般社団法人ベストボディ・ジャパン協会

代表理事・会長 兼 CEO

谷口 智一

(ベストボディジャパン公式HPより)

## 《審査基準》

ベストボディジャパン&ミスベストボディジャパン

## 1 健康美

男性、女性共に、健康的なカッコよさや美しさ、健康的な身体を競う健康美コンテスト

## 2 全身引き締まった身体、バランスの取れたスタイル

男性は、全身引き締まった筋肉、引き締まったバランスの取れた身体

女性は、引き締まったバランスの取れた身体に加えて、女性らしい美しさのあるスタイル

## 3 ポージング

男性、女性共に、ポージングそのものが上手く出来ているか、カッコよさや美しさをそれぞれ上手く表現できているか

## 4 ウォーキングを含む身のこなし、見せ方

男性は、ウォーキングレベルはもちろんのこと、姿勢の良さやスムーズな動き方

女性は、上記に加え、ヒールの履きこなし

## 5 知性、品格、誠実さ

男性、女性共に、ステージ上、会場内での知性や品格のある態度、雰囲気

## 《年齢別区分》

男子 ミスター・ベストボディ部門

○フレッシュークラス(18歳～29歳)

○ミドルクラス(30歳～39歳)

○マスターズクラス(40歳～49歳)

○ゴールドクラス(50歳～年齢無制限)

女子 ミス・ベストボディ部門

○ガールズクラス(18歳～29歳)

○レディースクラス(30歳～39歳)

○ウーマンズクラス(40歳～49歳)

○クイーンクラス(50歳～年齢無制限)

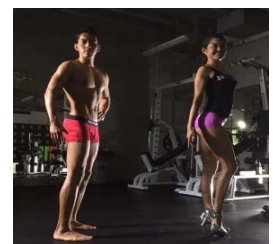


## 《規定ポーズ》

ベストボディジャパンには独自の規定ポーズがあり、正しいポージングができていないと、イエローカードやレッドカードが出されます。

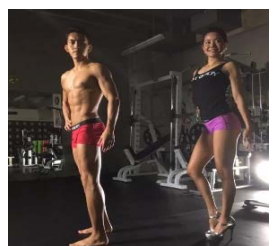
フロントポーズ

サイドポーズ(右手が前)



バックポーズ

サイドポーズ(左手が前)



以上の4つの規定ポーズを並んで行ったあとに、一人ずつフリーポーズを行い、審査されます。

## 《審査時の服装》

男性部門

予選審査: 公式サーフパンツ

ファイナル審査: 競技用アンダーウェア

※上半身は裸、素足

女性部門

予選審査: 競技用アンダーウェア、

腹部が見えるセパレートタイプのウェア

ファイナル審査: 公式ビキニ

※5cm以上のピンヒール(プラットホーム5cm以内)