



SUMMER STYLE AWARD
BIG SEMINAR 2024
無料説明会

今回の無料説明会はSSAに出場したい！という方だけでなく、
自分はコンテストに出場できるのか
興味はあるけどコンテストがよく分からない。
そんな方へのお手伝いをしたいという思いから
全国での無料説明会の開催が決定しました。
途中で気になることがありましたら、気にせずご質問ください！

目次

- | | | | |
|---|----------------------|---|--------------------------|
| ① | SUMMER STYLE AWARDとは | ④ | 大会出場に向けて 10分 |
| ② | 大会の流れと仕組み 10分 | ⑤ | 大会進行説明と
講師ポージング手本 10分 |
| ③ | 各競技部門について 10分 | ⑥ | 事前に募集した質問と
質疑応答 20分 |



01

SUMMER STYLE AWARDとは

イベントの趣旨

夏が一番似合う男女を決める大会

健康的で格好いい男女こそ夏の代表。
そんな思いから新たなイベントが生まれます。

健康的でたくましく、スタイルが良く、そしてカッコ良さを追求する
身長別の「スタイルを競う大会」それが「SUMMER STYLE AWARD」です。

アンチドーピングをスローガンに掲げ、
「トレーニングの文化、身体作りの文化を通して、健康に対する意識や個々の自信や目標を持つことの素晴らしさ」
をもっと日本の方々に知って頂きたいという思いから開催をしております。





02

大会の流れと仕組み

0 2 大会の流れと仕組み

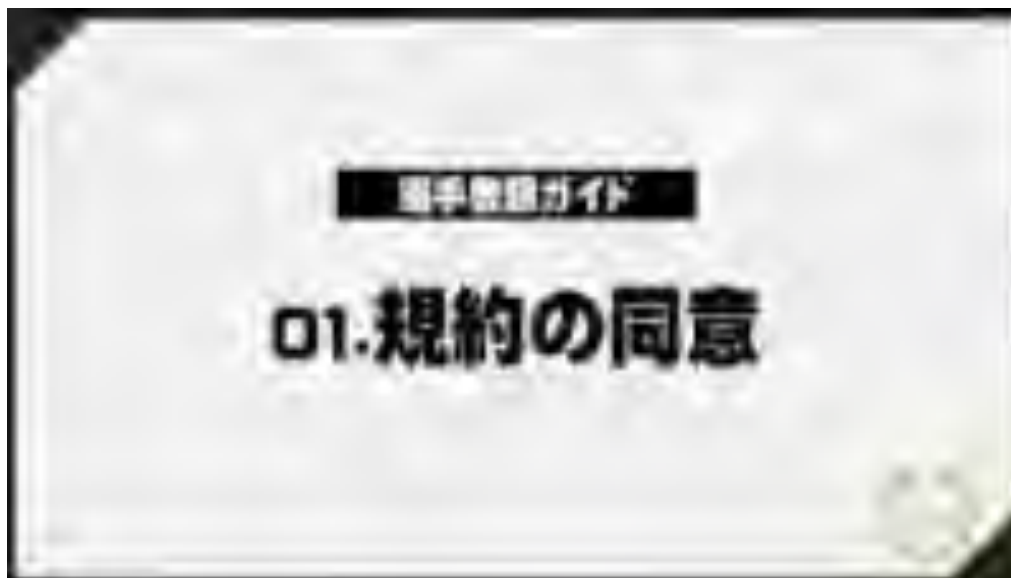
(1)選手登録

アンチ・ドーピング活動について

エントリー前に選手登録をしていただくと共にフィットネスの健全な発展を推進していくべく、
アンチドーピング講習（オンデマンド版）の受講を必須としております。

選手登録・詳しくは添付動画をご確認ください。

アンチ・ドーピングとは・・・「**クリーンで公正なスポーツを守るための活動**」です。ドーピングとは「スポーツにおいて禁止されている物質や方法によって競技能力を高め、意図的に自分だけが優位に立ち、勝利を得ようとする行為」のことです。



[【出場選手各位】選手登録ガイド - YouTube](#)

0 2 大会の流れと仕組み

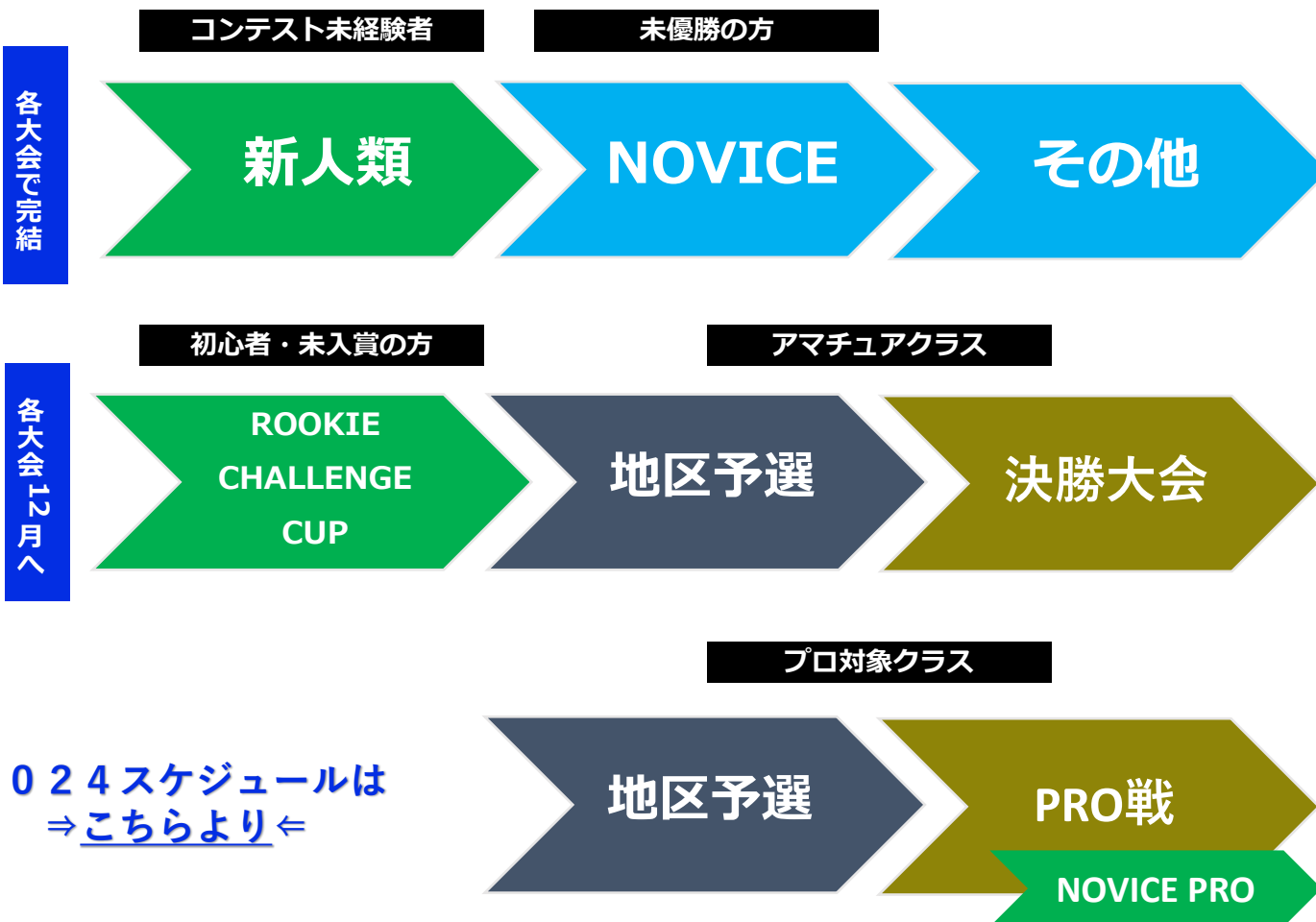
(2)大会の種類



決勝大会 PRO戦への出場権を懸け
各地域の予選大会が開催される



※毎年開催が決定していない・毎年開催しない大会もございます。



- (1)ROOKIE CHALLENGE CUP、地区予選(アマチュアクラス) は12月の決勝大会へ向けての予選大会
- (2)地区予選のプロ対象クラスは夏と冬の年2回行うPRO戦に出場する為の、プロカードをかけた大会

0 2 大会の流れと仕組み

(3)各大会の出場条件

※毎年開催が決定していない大会もございます。

超
初心者

- 新人類（関東と関西）

SSA部門：フィットネスコンテスト未経験者※地区予選同様のカテゴリー

特別部門：経験問わず 親子部門、ペア部門、甲子園、カレッジ（男性・女性クラス）

初心者

- ROOKIE CHALLENGE CUP（各地域予選）

出場カテゴリーにおいてTOP5入賞経験がない方

一般

- 地区予選（各地域予選） どなたでもOK

- NOVICE 出場カテゴリーにおいて優勝経験がない方

グランドジェネレーションクラス(50歳~)同日開催！！

7月東京予選
10月大奥予選*女性のみ


決勝

- ROOKIE CHALLENGE CUP決勝大会 ROOKIE地区予選 上位5名

- 決勝大会 地区予選アマチュアクラス上位5名

- PRO戦 地区予選プロ対象クラスでの優勝者かつPRO契約選手

NOVICE PRO :
PRO戦出場経験者で
TOP3入賞経験がないPRO



03

各競技部門について

03 各競技部門について

(1) 男性部門

絞り・ドライ感は男性カテゴリーは重要視！！
ポージングでもかなり見え方が変わる



※筋肉量

- ROOKIEスタイリッシュガイ
- ROOKIEスポーツモデル

- サーフモデル
- サーフモデル マスターズ
- スタイリッシュガイ
- スタイリッシュガイ マスターズ

各部門の審査基準・衣装等は

⇒ [こちらより](#) ⇐
⇒ [規定衣装早見表](#) ⇐

- スポーツモデル アマチュア
- スポーツモデル マスターズ
- フィジーク アマチュア
- クラシックフィジーク アマチュア

他にも、甲子園、カレッジ男子

⇒ **2024年は新人類(3月関東・6月関西)同日開催！！**

50歳～グランドジェネレーション

⇒ **7月東京予選同日開催！！**

決勝大会は無い当日の完結戦にて開催！

- スポーツモデル PRO
- フィジーク PRO
- クラシックフィジーク PRO

0 3 各競技部門について

(2)女性部門

女子は絞り・ドライ感はカテゴリーによって様々
ポーズもカテゴリーに合った筋量と同様、
かなり重要視されます！！

START

一般

上級

※筋肉量

● ROOKIEレギンスモデル（旧フィットネスモデル

- ROOKIEビューティーフィットネスモデル
- ROOKIEビキニモデル
- ROOKIEベティ(ビキニ)

他にも、カレッジ女子

⇒2024年は新人類(3月関東・6月関西)同日開催！

50歳～グランドジェネレーション

⇒7月東京予選・10月大奥予選同日開催！！

- レギンスモデル
- ドレス
- ドレス マスターズ

グラマラス ⇒10月大奥予選同日開催！！

決勝大会は無い、当日の完結戦にて開催！

- ビキニモデル
- ビキニモデル マスターズ
- ビューティーフィットネスモデル アマチュア
- ビューティーフィットネスモデル マスターズ

- ベティ(ビキニ) アマチュア
- ベティ マスターズ
- ウィメンズスポーツモデル

各部門の審査基準・衣装等は

⇒[こちらより](#)⇐
⇒[規定衣装早見表](#)⇐

- ビューティーフィットネスモデル PRO
- ベティ(ビキニ) PRO



04

大会出場に向けて

04 大会出場に向けて

(1) エントリー方法

★エントリー割引あり★

RCC + RCC = 割引！

地区予選 + 地区予選 = 割引！

RCC + 地区予選 = 対象外

1. 選手登録（+ドーピング講習動画視聴）

ドーピング講習は動画を最後まで視聴いただくと完了となります

2. エントリーサイトから出場大会を選択

3. 出場部門とクラスを選択し決済

***当日カラーリング、公式ヘアメイク、オリジナルムービーを希望する方はエントリー同時申込み！**

4. エントリー完了

6. 大会3週間前目安に観戦チケット前売販売開始

7. **大会当日～5日前目安に当日の詳細が登録されたメールに届く**

公式カラーリング・ヘアメイク開始時刻は別途メールにて集合時間のご案内を行います。

8. サポーターパスは当日受付にてサポーター本人が受付

観戦チケット+サポーターパスで控室入室可となります。女性控室は女性のみ入室可

(2) ステージング

フィットネスコンテストでは
ポージングの完成度が大きく左右されます！！



～おおよその流れ～

入場⇒規定ポーズ⇒フリーポーズ⇒ピック
アップ⇒退場

*予選審査・決勝審査、RCC、地区予選等で若干
審査の流れや秒数の違いがあります！詳しくは公
式セミナー等で最終確認を！

～自主練習の順番～

- ・ 規定ポーズ **一番重要！必ず1ポーズ目に！**
- ・ 規定審査(ムービング)
- ・ フリーポーズ
- ・ ウォーキングや全体の魅せ方

04 大会出場に向けて

(3) ポージング受講

時期	公式セミナー	講師レッスン
初参加	基礎とルール	
大会6～3か月前	規定ポーズ＋規定審査強化	規定ポーズ＋規定審査の作成と強化
大会2～1か月前	<ol style="list-style-type: none"> 1. フリーポーズチェック 2. グループセミナーでのステージ慣れ 	フリーポーズ作成と強化
大会1か月前	<ol style="list-style-type: none"> 1. コンディションアドバイス 2. ステージ構成の確認と強化 	<ol style="list-style-type: none"> 1. マンツーマンで細かいポイントを強化 2. 公式セミナーでの注意点を修正
大会1週間前or前日	<ol style="list-style-type: none"> 1. ステージ構成の最終チェック 2. コンディション最終チェック 3. グループセミナーでのステージ慣れ 	マンツーマンで最終調整
指導内容・目的の違い	<ul style="list-style-type: none"> ● 基本のルール・注意点を修正 ● グループ指導なので見られている意識、音源を使用した大会当日の雰囲気事前に体験できる！ ● 公式の最新情報も質問できます！ 	<ul style="list-style-type: none"> ● マンツーマンレッスンなのでより細かい指導で短期間で強化も！ ● ポージング作成依頼も可能！ ● 公式セミナーで受けた注意点を修正 ● レッスン中は深い大会の相談も！

0 4 大会出場に向けて

(4)大会準備チェックリスト

1. 出場部門決め
2. 出場時期決め
3. ポーシング練習
4. 衣装準備
5. 大会エントリー
6. カラーリング、ヘアメイク
 - カラー：カラーリング協会orマジックタンのみOK
 - マジックタンを塗る際は控室のみ
7. 観戦チケットやサポーター
8. 当日の持ち物準備
 - ・衣装(アクセサリー等も)
 - ・ポンプ道具
 - ・飲食物(ポンプ用)
 - ・タオルやヨガマット
 - ・大きめな手鏡
 - ・裁縫セット(ビキニが壊れた場合等)
 - ・移動時の道具入れ
 - ・移動時のサンダル
 - ・移動時の上着(お尻まで隠れるもの)



05

大会進行説明と 講師ポーシング手本

05 大会進行説明と講師ポージング手本

(1)大会進行説明

ポージング秒数や参加人数により
進行の変更がある場合も！
公式セミナー、大会当日から～1週間前
の案内メールで最終チェック！！！！

予選審査

- ・ 1名ずつ入場しセンターで1ポーズ
*₁ 12月決勝大会は一列で入場。1ポーズ無し
- ・ バックラインに整列
- ・ 全員が揃ったら規定ポーズ審査
- ・ ピックアップ審査
- ・ 退場

- ・ 地区予選
- ・ *₁ 決勝大会
- ・ PRO戦

決勝審査 Or 1ステージ審査

- ・ 一列で入場
 - ・ 一斉に規定ポーズ審査
 - ・ 1名ずつセンターへ直線で向いフリーポーズ
 - ・ 終了したら直線で元の位置へ
- ⇒1ステージ審査の場合
- ・ TOP10に絞られ下記同様の流れへ
 - ・ RCC決勝大会時は規定審査後TOP10に絞られ、その流れでフリーポーズへ
 - ・ 全員が終了したらピックアップ審査

- ・ 地区予選
- ・ 決勝大会
- ・ PRO戦

1ステージ審査

- ・ RCC予選
- ・ RCC決勝
- ・ NOVICE

(2)講師ポーシング手本

講師より実際に上記 決勝審査時の流れとして
パフォーマンス披露！！

決勝審査or
1ステージ審査

- 一列で入場
 - 一斉に規定ポーズ審査
 - 1名ずつセンターへ直線に向いフリーポーズ
 - 終了したら直線で元の位置へ
- ⇒1ステージ審査の場合
- TOP10に絞られ下記同様の流れへ
 - RCC決勝大会時は規定審査後TOP10に絞られ、その流れでフリーポーズへ
 - 全員が終了したらピックアップ審査

- 地区予選
- 決勝大会
- PRO戦

1ステージ審査

- RCC予選
- RCC決勝
- NOVICE



06

事前に募集した質問と
質疑応答

0 5 事前に募集した質問例

1. SSAの良さ・カテゴリーごとの違い、良さを知りたい

⇒選手を気持ちを盛り上げるため演出に力を入れている、アンチドーピングを掲げている

2. 大会初出場を目指すためにはまず何から始めたらいいいのか。トレーニング始めたばかり

⇒初心者の方向けの部門や大会も用意しているので

多くの方にコンテスト自体を楽しんでいただけるよう工夫しています！

3. 40歳台後半でも大会出場できるのか。

⇒マスターズクラス(37歳～)が地区予選に！上は50代の方まで幅広く参加しています！

4. 大会までのセミナーへの参加すべき回数や頻度

⇒様々ですが大会から逆算して半年前から準備を行う方が多く、

ステージ上でも余裕をもち完成した状態で参加している印象があります。

5. カラダの評価とポージングの上手さがどれだけ加点に影響するのか、

カラダが良くてもポージングが悪ければ評価に影響するのか

⇒カテゴリーに適した筋肉量があるにも関わらず背中が寄ってしまったり、

軸がずれたポージングを行ってしまうと、本来ある姿よりマイナスに見えてしまう

6. ビキニやヒールの購入のタイミング出番直前の過ごし方

⇒衣装を着てポージングをすると見え方が変わったり、女性は特にヒールウォークや

アクセサリー、ヘアスタイルが手に引っかかりにくいポージングができるかの事前練習が大切！

7. 膝上から大腿骨までガンがあった為人工骨にしているが問題がないか

⇒様々な方にご参加いただいておりますので問題ございません。

ご参加くださり 誠にありがとうございました

皆様のご参加・ご来場を心よりお待ちしております。

無料説明会ご参加の方は当日中に

アンケートの回答をお願いいたします。

無料説明会参加者はSNSへ投稿orストーリーへ掲載をお願い致します！

inglewood

アンケート回答

BIG SEMINAR 2024

参加者アンケート (secure-cloud.jp)

👉 TAP！！

またはQRコードより

