

初心者向け

初めての ボディコンテスト 完全ガイド

ジムで体を鍛えるのは楽しい。
でもいざ「大会に出てみよう」と思った瞬間、
知らない言葉・知らないルール・知らない手続きが
次々に出てきて、手が止まってしまう人がとても多いです。

対象 大会出場経験なし／競技歴ゼロの方

FOR YOUR FIRST STAGE

大会に出ると決めてからステージに立つまでの完全ガイド

2026年6月1日版

目次

大会に出ると決めてからステージに立つまでの流れを、時系列順に、丁寧に解説していきます。

00 はじめに：まず知ってほしい、5つのこと

01 まず ZeniXって何？

02 自分に合ったカテゴリーを見つけよう

03 NPC Worldwide会員登録をしよう

04 大会にエントリーしよう

05 大会に向けて何を準備する？

06 大会当日は何が起きる？

07 当日の持ち物とお金の話

08 不安な初出場のあなたへ

はじめに：このガイドについて

INTRODUCTION

このガイドは「ボディコンテストに出てみたいけど、正直何から始めたらいいか全くわからない」という方のために作られました。

ジムで体を鍛えるのは楽しい。でもいざ「大会に出てみよう」と思った瞬間、知らない言葉・知らないルール・知らない手続きが次々に出てきて、手が止まってしまう人がとても多いです。

このガイドでは、大会に出ると決めてからステージに立つまでの流れを、時系列順に、丁寧に解説していきます。

まず知ってほしい、5つのこと

01

結果以上に得られるものがあります

勝敗が全てではありません。「ステージに立った」こと自体が大きな経験になりますし、ステージに立った人にしか見られない景色や感情と必ず出会えます。

02

1人で不安な気持ちはみんな同じです

大会会場で周りの選手を見て「やっぱ自分は場違いだったかな？」「ステージに立てる身体かな？」と不安な気持ちになることは誰もが通る道です。大丈夫です。戦うのは他人ではなくその不安な気持ちや緊張感に襲われそうになる己です！是非、そんな気持ちを味わって、己と戦ってみてください。

03

バッキバキで筋肉量のある身体じゃなくても出られます

ZeniXには8つに分けられた部門があります。（フィジーク・ビキニなど）これらをカテゴリーといいます。筋肉量よりバランスや見せ方を重視するカテゴリーももちろんありますので、自分の身体にあったカテゴリーをまずは知りましょう。

04

ポージングで差がつくことは事実です

自分の出番の際に、ステージ上でポーズをとり、審査員にアピールすることをポージングといいます。時間をかけて作り上げてきた良い身体をしっかり表現しなければそれこそ勿体無いことはないですし、見せ方によって同じ体が全く違う印象になります。練習は必須です。早めに取りかかってみましょう！

05

大会出場はエントリー以外にもお金がかかります

後ほど具体的に何にいくらかかるかのご説明をします。予算を決め、出費の想定しておきましょう。自分の選択により金銭的負担軽減も可能です。

まず ZeniXって何？

1-1. ZeniXは「日本の大会」だけど、世界と繋がっている

ZeniX（ゼニックス）は、2026年1月に発足した日本のボディコンテスト団体です。ただの日本の団体ではなく、世界最高峰のボディコンテスト「オリンピア」に繋がるIFBB Professional League / NPC Worldwide 系列の日本公式プロモーターです。

初心者のうちは気にしなくていいのですが、「この場所は世界と繋がっている」という意識だけあると、大会に出る意味が少し変わってきます。

1-2. ZeniXの大会には「Natural」と「Open」の2種類がある

種類	内容
Natural大会	ドーピング検査がある大会。大会スケジュールに「Natural Regional」のアイコンが付いています。大会ページにて「Natural コンテスト対象ドーピング検査対象成分リスト」とNPC Worldwide Natural Contest Rulesを確認して出場するようにしてください。
Open大会	ドーピング検査なし。大会スケジュールに「Open Regional」のアイコンが付いています。

初心者の方は、自分が気になる大会が「Natural」なのか「Open」なのかを、まずZeniX公式サイトスケジュールページで確認しましょう。

1-3. 「Regional」とか「Pro Show」とか難しい言葉があるけど…

初心者の方にとって大事なものは1つだけです。

POINT

初心者は、まず「Regional（リージョナル）」という大会からスタートします。これだけ覚えておけばOKです。

大会種別	どんな人向け？
Regional（リージョナル）	初心者も上級者も出られる基本の大会。まずはここから。
Olympia Amateur	アマチュア選手を対象とした世界最高峰のコンテストです。
Pro Qualifier	プロの資格を目指す上級者向けの大会。
Pro Show	既にプロの資格を持っている選手だけが出る大会。

自分に合ったカテゴリーを見つけよう

FIND YOUR CATEGORY

2-1. まずは8つのカテゴリーを知ろう

ZeniXには8つのカテゴリーがあります。「ボディコンテスト=バッキバキの巨体の人たちが出る場所」と思われがちですが、実際はかなり幅広い体格・体型の人が出場しています。

男性カテゴリー

カテゴリー	どんな体？	衣装
Men's Physique メンズフィジーク	上半身の逆三角形のシルエットと爽やかさを競う。 初心者が一番人気。	サーフパンツ着用／ピアス禁止
Classic Physique クラシックフィジーク	メンズフィジークより筋肉量が多いけど、ボディビルほどではない。昔ながらの美しい体型を目指す。	規定のパンツ着用（※ボディビルとは異なる）／ピアス禁止
Bodybuilding ボディビルディング	いわゆる「ムキムキ」の極み。筋肉の大きさ・形・絞りを徹底的に競う。	規定のパンツ着用／ピアス禁止

女性カテゴリー

カテゴリー	どんな体？	衣装
Fit Model フィットモデル	初心者でも挑戦しやすい。健康美と適度に引き締まった身体が評価されます。	ビキニ着用(※ストーン付きビキニとは異なる)／ハイヒール(規定はない)／ピアスやブレスレットは自由／ネックレスは禁止
Bikini ビキニ	筋肉量だけでなく身体全体のバランス、ステージでの見せ方が大切。過度に痩せすぎると評価が下がる。	ストーン付きビキニ着用／ハイヒール(規定はない)／ピアスやブレスレットは自由／ネックレスは禁止
Wellness ウェルネス	下半身（特にお尻・太もも）のボリュームが特徴。上半身と下半身のコントラストがある体型の方向け。	ストーン付きビキニ着用／ハイヒール(規定はない)／ピアスやブレスレットは自由／ネックレスは禁止
Figure フィギュア	ウェルネスよりバランス重視。引き締まった全身のボディラインと逆三角形な上半身のシルエットが評価される。	ストーン付きビキニ着用／ハイヒール(規定はない)／ピアスやブレスレットは自由／ネックレスは禁止
Women's Physique ウィメンズフィジーク	女性カテゴリーの中では最も筋肉量が求められる。	ストーン付きビキニ着用／ハイヒール着用なし／ピアスやブレスレットは自由／ネックレスは禁止

2-2. ダブルエントリーについて

同じ大会で複数のカテゴリーに同時出場することを「**ダブルエントリー**」といいます。初出場でも挑戦可能です。追加のエントリー費は必要ですが、最大のメリットは、ステージ経験値の圧倒的な増加と異なる審査基準での入賞チャンスの拡大です。

主なメリット

ポイント	内容
ステージ度胸の向上	1日で複数回ポージングを披露できるため、予選から決勝までの流れや観客の前でのパフォーマンスに慣れることができます。
入賞確率のアップ	身体の特徴に合わせて「階級別」と「無差別級」や、「年齢別(マスターズ)」と「一般」などを掛け持ちすることで、入賞チャンスが増えます。
多角的な評価の把握	同じ身体でも審査基準が異なるカテゴリーに出ることで、自分の筋肉の強みや弱点をより深く知ることができます。

検討すべき注意点

ポイント	内容
体力的な負担	予選・決勝が長丁場になりやすく、ステージ裏でのパンプアップ(筋肉を張らせる)やコンディション維持の難易度が上がります。
準備コスト	追加のエントリー費がかかるほか、カテゴリーごとに規定のポーズ練習や衣装を揃える必要があります。

🚫 Fit Model と他カテゴリーのダブルエントリーは禁止

Fit Modelは、同じ大会において他のカテゴリー(Bikini / Figure / Wellness / Women's Physique)とのダブルエントリーは**不可**です。

エントリーする際も、Fit Modelでエントリーすると、同じ大会で別のカテゴリーを選択しようとしても選択できない設定になっています。

ただし、Fit Modelに出場した後、**別の大会**でBikini等の他カテゴリーに出場することは可能です。それぞれが別の大会であることが前提となります。

規定ポーズについて

規定ポーズについて

各カテゴリには規定ポーズが設けられています。詳細はZeniX公式サイトのカテゴリページでご確認いただくほか、セミナー等で詳しい説明を聞き、実際に練習していただくことをおすすめします。

▶ <https://zenix-jp.com/competition/>

ここから先は、実際にエントリーする順序でご説明します。一緒にシミュレーションしてみましょう。

NPC Worldwide 会員登録をしよう

3-1. なぜZeniXじゃなくてNPC Worldwide？

ZeniXの公式サイトで「新規会員登録」を押すと、いきなりNPC Worldwideという英語サイトに飛ばされます。初心者はここで「え？間違えた？」と思うことが多いのですが、これは正常です。

ZeniXはNPC Worldwideという国際団体の日本プロモーターなので、選手登録はNPC Worldwideの方で行います。NPC Worldwideの会員証が、そのままZeniXの大会に出場するための「パスポート」のようなものになる、とイメージしてください。

3-2. 登録の流れ（注意：全部で5ステップあります）

⚠ 注意

登録は「アカウント作成」と「メンバーシップ購入」の2段階です。アカウントを作ってログインしただけではまだ会員になっていません！ ログイン後に「メンバーシップ購入」を完了させる必要があります。

1 STEP

サイトにアクセス

ZeniX公式サイト「新規会員登録」ボタンからNPC Worldwideのサイトに行きます。サイトは日本語表示に切替可能ですが、一部英語のままの箇所があります。

2 STEP

アカウント作成

「Create Account」からメールアドレスと名前など基本情報を入力。この時点ではパスワードを設定しません。名前はローマ字（パスポートと同じ表記推奨）で入力。

3 STEP

メール確認&パスワード設定

登録したメールアドレスに確認メールが届きます。メール内のリンクをクリックし、そのリンク先のページでパスワードを設定します。※登録画面ではなく、メールが届いてから設定する流れです。

4 STEP

ログインしてメンバーシップ購入

パスワード設定後、ログインして「メンバーシップ購入」へ進みます。ここがUSドル決済で、クレジットカードが必要です。日本円ではなくUSドルで請求されます。

5 STEP

登録完了確認

購入完了後、マイページでNPC Worldwide Numberを確認できます。この番号がZeniX大会エントリー時に必要になります。スクリーンショットで保存しておくとお安心。

3-3. 住所入力が海外方式で難しい場合

住所欄が英語圏の形式になっていて、日本人には馴染みが薄いフォーマットです。以下を参考にしてください。

項目	入力例（東京都渋谷区神宮前1-2-3の場合）
Address Line 1	1-2-3 Jingumae
Address Line 2	空欄でOK（マンション名があれば記入）
City	Shibuya-ku
State / Province	Tokyo
Zip / Postal Code	150-0001
Country	Japan（プルダウンで選択）

POINT

日本の住所とは逆の順番（番地→町名→区→都道府県）で書きます。英語の住所がわからない場合は、Googleマップで自分の住所を検索すると英語表記が確認できます。

3-4. 暦年有効の落とし穴

メンバーシップは1月1日～12月31日の暦年で管理されています。つまり12月に登録しても、その年の12月31日を過ぎると期限切れとなります。大会が翌年1月の場合などは注意が必要です。

大会にエントリーしよう

4-1. エントリーはZeniXの公式サイトから

エントリーはZeniXの公式サイトから行います。NPC Worldwideのサイトではないので注意しましょう。以下の手順で進めてください。

1
STEP

まずはじめにZeniXの会員登録を行う

2
STEP

ZeniX公式サイト「スケジュール」から出たい大会を選ぶ

3
STEP

大会詳細ページでカテゴリー・クラスを確認

4
STEP

「出場登録」ボタンからエントリー

5
STEP

カテゴリー・クラスを選択して支払い

6
STEP

確認メールを必ず保存

×注意

エントリー後のキャンセル・返金・カテゴリー変更は一切不可です。「やっぱりあっちのクラスにしよう」はできません。慎重に選んでからエントリーしてください。

※なお、エントリー後でも**クラスの追加（ダブルエントリー等）は可能**です。当日の選手受付や事前の問い合わせで追加できる場合がありますので、迷ったときは公式に確認してみましょう。

4-2. クラスを選ぶ

カテゴリーを決めたら、次は「クラス」を選びます。初出場の方は、以下のうちどこかに当てはまります。

クラス名	どんな人向け？
True Novice トゥルーノービス	人生で一度もNPC Worldwide系列の大会に出たことがない人専用。一度出ると二度とこのクラスには出られません。
Beginner ビギナー	初心者向けクラス。
Novice ノービス	今年度ノービス・マスターズ・オープンでオーバーオール優勝していない、または3名以上が出場したオープンクラスで優勝していない選手が出場できる。
Teen / Junior / Masters ティーン／ジュニア／マスターズ	年齢区分のあるクラス。 Teen は18～19歳を対象とした年齢限定クラスです。学生・社会人を問わず、該当年齢であれば出場できます。 Junior は19歳から23歳までの選手を対象としたクラスです。学年や職業に関係なく、対象年齢に該当する方がエントリー可能です。 Masters は35歳以上、40歳以上、45歳以上、50歳以上、60歳以上などカテゴリーにより年齢枠が設定されます。年齢ごとの枠で評価を受けられるため、若い世代もシニア世代も自分に合ったステージで戦えます。
Open オープン	誰でも出られるが、実質的には上級者が集まるクラス。

4-3. 締切と制限人数

⚠ 締切と制限人数

エントリーには締切日がありますが、それより先に制限人数に達した場合はその時点で締め切られます。人気の大会は締切前に埋まることもあるので、出場を決めたら早めにエントリーしましょう。

大会に向けて何を準備する？

5-1. 大会までの時系列イメージ

大会6ヶ月前	出場する大会とカテゴリーを決める。
大会4ヶ月前	減量・準備開始。NPC Worldwide会員登録。ポージング練習開始。衣装の準備を考え始める。
大会3ヶ月前	出場する大会にエントリー。
大会2ヶ月前	カラーリングサロンの予約。
大会1ヶ月前	衣装の最終確認。持ち物リスト作成。
大会1週間前	最終調整の週。当日のスケジュールの確認。
大会3日前	ZeniX公式HPでゼッケン番号の確認。
大会前日	カラーリング施術。施術証明書を忘れずに受け取る。
大会当日	持ち物を再確認して安心して会場へ。

5-2. カラーリング（タンニング）は提携サロンで

ステージの照明に負けないように、ステージ前に肌を黒く染める「カラーリング（タンニング）」を行います。

× 禁止事項

ZeniXの大会では、提携しているカラーリングサロンでのみ施術可能です。それ以外のサロンで施術したり、自分でカラー材・オイル・ワセリンを塗ることは禁止されています！

提携サロンの一覧はZeniX公式サイトの大大会ページに記載されています。大会によって指定サロンが異なる場合があるので、自分が出る大会の提携サロンを必ず確認してから予約しましょう。

カラーリングについて知っておきたいこと

ポイント	詳細
予約は早めに	大会の1~2ヶ月前が目安。直前は枠が埋まる
施術証明書を必ず受け取る	大会当日の選手受付で提出が必要です
塗った後は汗と摩擦に注意	濃色のゆったりした服で汗をかかずに過ごしましょう
当日のルールも大会ごとに異なる	例) 会場での再カラーリング可否、ワセリンやオイルの使用範囲、ステージ袖でのパンプアップ場所のルールなど。事前に公式サイトや選手ミーティングで必ず確認しましょう。

5-3. ポージング練習は絶対にやる

「ポージングで差がつく」と言われるほど重要です。カテゴリーごとに規定ポーズが決まっており、慣れていないとステージ上で頭が真っ白になります。

練習方法	内容
ポージングレッスン	経験者（プロ選手や講師）に習う。一人では気づかないクセを指摘してもらえる
動画で自分を見る	スマホで撮って確認。自分のイメージと実際の見え方はギャップがある
本番の衣装で練習する	長袖長ズボンで練習しない。本番の衣装で練習すると、自分の体の見え方がわかる

大会当日は何が起きる？

ON THE CONTEST DAY

大会当日のシミュレーションまでしておけば、より安心して当日を迎えられます。

6-1. 当日の大まかな流れ

大会によって時間は異なりますが、どの大会もおおまかにはこの流れで進行します。

タイミング	内容
朝の集合	選手受付。会員証・施術証明書を提出して、ゼッケンを受け取る
選手ミーティング	必ず参加。注意事項、ステージ・表彰の流れ、カテゴリー別の測定がある。バックステージパスの購入もこのタイミング。（サポーターも必ず参加）
控え室へ	サポーターも一緒に。
ステージ30分前	誘導にしたがって、ステージ裏へ移動。パンプアップ開始。
ステージ本番	個人ポーズ、グループ比較、比較審査の流れ。
表彰	全員参加。各クラスの上位者を発表。写真撮影もある。
フィードバック	指定の場所でジャッジからのフィードバックを受ける。

6-2. 比較審査について

比較審査の用語

ファーストコール：比較審査で最初に呼ばれるトップグループ

セカンドコール以降：並べ替えをして順位づけ

ファイナルコール：最後にトップグループの比較をおこなう

6-3. 控え室・バックステージでの心得

バックステージは選手と関係者だけが入れる場所です。ここでの過ごし方にも暗黙のルールがあります。

ポイント	詳細
素肌で床に座らない	カラー材が床に付くため。必ずタオルやヨガマットなどを敷く
壁に手をつかない	同様の理由。汚れがひどいとクリーニング費用を請求されることもある
ダンベル等の器具持ち込み禁止	パンプアップにはチューブ・バンドを持参する
飲食について	指定のエリアでのみ可。
ゴミは全て持ち帰り	会場にゴミ箱がない可能性が高いので、袋を持参しましょう

当日の持ち物とお金の話

7-1. 持ち物チェックリスト

最低限必要なものをリストアップしました。前日の夜に必ず読み返してください。

CHECK LIST

- NPC Worldwideデジタル会員証／当日選手受付の際に使用します。スマホで提示。スクリーンショットもとっておくと安心
- 施術証明書／カラーリングサロンから受け取り、必ず前日に荷物に入れておきましょう。※**忘れた場合、出場できなくなってしまう可能性があります。**
- 競技用コスチューム／ビルパン、サーフパンツ、ビキニ、ヒールなど ※予備も準備しておく
- パンプアップ用チューブ・バンド／ダンベル等は持ち込み禁止
- 黒い大きめのタオル／カラー汚れ防止用
- サンダル・替えのTシャツ／移動用
- モバイルバッテリー／会員証提示用のスマホ充電切れ防止
- 現金・カード等支払いができるもの／バックステージパス・クラス追加等の支払い用
- 食べ物・飲み物／多めに持参

7-2. お金はどのくらいかかる？

初出場でかかる費用の目安を見ておきましょう。

費目	概算金額
NPC Worldwide メンバーシップ	55 USD / 年 (USドル決済)
エントリー費	13,000円 / 1クラス
競技用コスチューム	カテゴリーとデザインにより異なる
カラーリング施術費	17,000~19,000円 / 1回 (提携サロンによる)
ポージングレッスン・セミナー費用	内容等により個々で異なるため都度確認
当日の追加費用	バックステージパス 10,000円

※最新の金額をZeniXのサイトで必ず確認してください。

不安な初出場のあなたへ

FOR YOUR FIRST STAGE

8-1. みんなが通ってきた道

「他の選手の仕上がりがすごすぎて場違いに感じる」

最初はそう感じる方も少なくありません。プロレベルの選手が同じバックステージにいることもあります。でも忘れないでください——他人とあなたは比較されていません。クラスが違えば戦う相手も違います。自分のクラスの中で、自分のベストを出すことだけに集中しましょう。

「緊張でポーズが飛びそう」

規定ポーズを体に徹底的に覚え込ませることが唯一の解決策です。頭で考えるのではなく、体が自然と動くくらいまで繰り返し練習しましょう。

「入賞できなかったらどうしよう」

勇気を持ってステージに立ったことがすごいことです。その勇気が、次の誰かのきっかけになっています。

8-2. 大会後の写真・動画について

ステージに立った瞬間を残せる写真や動画は、選手にとって最高の宝物です。ZeniXの大会では公式カメラマン・公式映像チームが撮影を行い、後日購入できる仕組みになっています。

項目	内容
公開・販売時期	大会後約1~3週間を目安に、公式が指定する販売サイトまたはZeniX公式HPに掲載されます。
購入方法	ZeniX公式HPの大会ページに、写真・動画販売ページへのリンクが掲載されます。ゼッケン番号またはカテゴリーで自分の写真を検索して購入できます。
購入できるもの	ステージ写真（個別ポーズ・比較審査・表彰）、ステージ動画、ハイライト動画など。大会により内容が異なります。
料金	写真は1枚~セット販売、動画は1カテゴリーごとなど、販売形式は大会ごとに異なります。詳細は販売ページで確認してください。
注意点	販売期間に限りがあります。販売終了後の購入は基本的にできないため、公開されたら早めにチェックしましょう。

POINT

自分の出番のタイミングをサポートにも共有しておく、当日のスマホ撮影とあわせてより多くの記録を残せます。公式の写真・動画は仕上がりが別格なので、ぜひセットで残しておきましょう。

8-3. 大会後の過ごし方

ポイント	詳細
リバウンドに注意	大会後は反動で暴食しがちですが、必ず徐々に戻しましょう。
振り返りをする	撮ってもらった写真や動画、フィードバックを参考に次につなげる
次の目標を立てる	「次はここを目指す」と決めると、燃え尽きにくくなる
覚えておこう	あのステージに立った経験は人生で何回かしかない特別なことです

— FOR YOUR FIRST STAGE —

あなたの最初の一歩を 心から応援しています。

ステージに立ったあなたは、今より絶対に強くなっています。

BEGINNER'S GUIDE