

FOR EXPERIENCED ATHLETES

競技歴2-3年目向け

他団体経験者 向けガイド

用語の基本解説や

「初めての大会は怖いよね」といった内容は削って、
NPC Worldwide / ZeniX 特有のルール・文化・
審査ポイント・戦略に焦点を絞っています。

対象 他団体での大会出場経験あり

FOR YOUR NEXT STAGE

あなたの経験は、ZeniXのステージでも必ず活きます

2026年6月1日版

目次

NPC Worldwide / ZeniX 特有のルール・文化・審査ポイント・戦略を解説します。

00 はじめに：このガイドの位置づけ

01 他団体からZeniXへ挑戦するみなさんへ

02 カテゴリー別に見る審査基準

03 クラスについて

04 プロカード獲得・プロ戦出場までのロードマップ

05 ZeniXで出場するにあたって

はじめに：このガイドの位置づけ

INTRODUCTION

このガイドは、「すでに競技の基本は知っている」方を対象にしています。他団体での大会経験がある方、またはZeniX以前の経緯からIFBB Pro League系列に触れてきた方がスムーズにステップアップできるように構成しました。

用語の基本解説や「初めての大会は怖いよね」といった内容は削って、NPC Worldwide / ZeniX 特有のルール・文化・審査ポイント・戦略に焦点を絞っています。

このガイドで得られるもの

テーマ	内容
団体間の違い	他団体とZeniXの具体的なルール・審査基準の違い
審査のポイント	NPC Worldwide/IFBB Proリーグジャッジが何を重要視しているか
カテゴリー・クラス構成	True Novice / Novice / Openなどの違い
ダブルエントリー	複数カテゴリーへの出場
プロカードへの道筋	Regional → Pro Qualifier → Pro Card のルート
海外大会への挑戦	アジア近隣国との連携、Olympia Amateur の位置づけ
他団体との違い	他団体からZeniXに挑戦する場合の注意点

CHAPTER 01

他団体からZeniXへ挑戦するみなさんへ

FROM OTHER FEDERATIONS

1-1. NPC Worldwide 系列の立ち位置

団体	位置づけ
IFBB Pro League	アメリカを本拠地とする世界最高峰のプロリーグ。
NPC Worldwide	ZeniXが加盟している国際団体。プロカードを発行している。
ZeniX(2026年1月発足)	NPC Worldwide の日本公式プロモーター。

1-2. 他団体との掛け持ちはどうなのか

掛け持ち元	扱い
特定の国内団体	一部の国内団体に登録している選手は他団体出場が制限される場合があります。所属団体側のルールを必ず確認してください。
その他団体	各団体側の規約を必ず確認すること。
ZeniX	NPC Worldwide 側は他団体との掛け持ちを禁じていない。

1-3. ZeniXに出場する場合の注意点

2026年1月にZeniXが発足したため、今年は特に「情報の新旧が混在している時期」です。

領域	注意点
NPC Worldwideの会員番号	既存の会員番号をそのまま使えるが、暦年有効なので期限を確認すること
エントリーシステム	ZeniX公式サイトからエントリー
提携カラーリングサロン	ZeniX提携サロンを利用。大会ごとに提携サロンが異なるため、必ず各大会ページで確認
開催カテゴリ	IFBB Pro Leagueに準ずる。ZeniX固有のカテゴリはない。

カテゴリー別に見る審査基準

競技歴がある方にとって最も大切なのは「求められている身体像が他団体とどう違うか」です。

2-1 Men's Physique メンズフィジーク

筋肉量	ボディビルほどの筋量は必要ない。一部が突出して成長していない状態。
シンメトリー・バランス (アウトライン)	左右差がない。フロントとバック/上半身・下半身のバランスがとれている。Vシェイプであり、肩・腕・胸のバランス。
コンディション	ボディビルほどの質感は求めない。絞りだけでなく、筋肉の張りやドライ感も求められる。
プレゼンテーション	細いウエストからのVシェイプがよく見える角度でポージングをおこなう。手が頭より上にくるポーズはNG。

2-2 Classic Physique クラシックフィジーク

筋肉量	ボディビルほどの筋量は必要ない。身長に応じた上限体重が設けられるルールがある。一部が突出して成長していない状態。
シンメトリー・バランス (アウトライン)	左右差がない。フロントとバック/上半身・下半身のバランスがとれている。細いウエストを中心にXフレームな身体。
コンディション	絞り、筋肉の張りやドライ感が求められる。
プレゼンテーション	規定の4ポーズに加え、クラシックフィジークならではのポーズを披露。モストマスキュラーはNG。

2-3 Bodybuilding ボディビルディング

筋肉量	鍛え上げた極限の筋量（バルク）が最重要項目。筋肉の大きさ、筋肉の輪郭、筋肉の付き方のバランスが総合的に審査される。
シンメトリー・バランス (アウトライン)	全身の筋肉の発達バランス良く、フロントとバックの両面で整っていること。左右差がないこと。
コンディション	皮下脂肪の少なさ、セパレーション、ストリエーションが明確に見られること。ドライ感も評価。
プレゼンテーション	規定8ポーズを正確に。体操のようなアクロバティックな動きは不可。

2-4 Fit Model フィットモデル

筋肉量	肩や臀部の丸みが確認できる程度の適度な筋量。過度な筋肉やセパレーションは不要。Bikiniほどの筋量は不要。
シンメトリー・バランス (アウトライン)	左右差がなく、上半身と下半身のバランスが取れ、特定の部位が他を圧倒していないこと。
コンディション	体幹は引き締まっているがハード過ぎたり痩せ過ぎたりしていない。臀部とハムストリングスの繋ぎのラインが見えないこと。ただしターンやウォーク時には臀部がしっかりしていること。
プレゼンテーション	フロントとバックで審査。ヘア、メイク、カラーリング、ビキニが調和し全体の美しさを高めていること。

2-5 Bikini ビキニ

筋肉量	Glutes(臀部)は丸みがあり張りがあること。ハムと臀部の間にセパレーションが薄っすら見えること。肩は少し丸みを帯びた程度の筋肉。過度な筋肉の密度やセパレーションは不要。
シンメトリー・バランス (アウトライン)	シンメトリーでバランス良く筋肉がついていること。Glutes(臀部)は四角く見えないこと。全身がバランス良く鍛えられ、特定の部位が他を圧倒していない。
コンディション	身体のどの部分にもストリエーションが見えない、適度なコンディション。過度な絞りはNG。
プレゼンテーション	ヘア、メイク、ビキニスーツ、カラーリングを含めた全体の印象。ポージング、歩き方、所作も審査対象。規定2ポーズ(フロント、バック)。肘を曲げて横にする・手首を上曲げるポーズはNG。

2-6 Wellness ウェルネス

筋肉量	ヒップ・臀部・大腿部により多くの筋量とボリュームが求められる。上半身はビキニよりやや発達しているが、フィギュアほどではない。過度な筋肉量や仕上がりは求められない。
シンメトリー・バランス (アウトライン)	上半身よりも下半身の筋肉が発達していることが重要。
コンディション	臀部は丸みがあり、ハムストリングと臀部の境目にセパレーションが見られる状態が求められる。過度な絞りや深いカット、ストリエーションは不要。
プレゼンテーション	規定4ポーズ。大会によってはビキニ同様の3ステップウォーキングあり。ハイヒール着用。

2-7 Figure フィギュア

筋肉量	丸みのある三角筋、大腿四頭筋の広がり(スウィープ)、背中の厚みと広がりを含む、全体的にバランスの取れた筋肉の発達。過度な筋肉の厚みやボリュームは不要。
シンメトリー・バランス (アウトライン)	左右差がなく、筋肉の発達を重視。上半身と下半身の筋肉量のバランスが良いこと。
コンディション	ハムストリングと臀部の境目にセパレーションが見られる、引き締まった臀部。ストリエーションや過度なドライさは不要。
プレゼンテーション	規定4ポーズ。ハイヒール着用。過度な動きや規定外の動き、体操の動きはNG。アクセサリーはイヤリング・ピアス・指輪・ブレスレットのみ可。

2-8 Women's Physique ウィメンズフィジーク

筋肉量	筋肉量の密度が重視される。明確に筋肉がセパレートされており、適度なストリエーションが見受けられることが望ましい。
シンメトリー・バランス (アウトライン)	Vシェイプ(肩からウエストにかけての逆三角形のライン)。上半身と下半身のバランス。バランスと左右対称性が最重視される。
コンディション	明確に筋肉がセパレートされており、適度なストリエーションは可。
プレゼンテーション	規定5ポーズ。ハイヒールは履かない。体操の動きはNG。

2-9. 規定ポーズについて

規定ポーズについて

各カテゴリー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ー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/>

3-1. True Noviceとは

True Noviceは「人生で一度もNPC Worldwide系列の大会に出たことがない」選手だけが出場できるクラスです。他団体の出場歴は関係しません。

注意

他団体で実績を上げていた選手でも、NPC Worldwide系列が初めてならTrue Noviceに出場できます。

True Noviceに出場する場合でも、Beginnerとのダブルエントリーをおすすめします。

3-2. Noviceとは

中級者向けのクラスです。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。翌年度はリセットされ、出場可となります。

3-3. Openへの挑戦タイミング

Novice 2年目の人は、Openへのダブルエントリーに挑戦しましょう。

3-4. Teen / Junior / Mastersの立ち位置

ZeniXには年齢区分のあるクラスとして**Teen / Junior / Masters**が設けられています。若い世代からシニア世代まで自分の年齢層で評価を受けられる仕組みになっています。

35歳以上の選手には、Openとのダブルエントリーをおすすめします。Mastersでは年齢ごとに評価を受けるチャンスがあります。

各区分の年齢枠は以下の通りです（部門により設定が異なります）。

区分	年齢枠	対象
Teen (ティーン)	18～19歳	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 (ジュニア)	19～23歳	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 (マスターズ)	over 35 / 40 / 45 / 50 / 60	カテゴリーにより設定される年齢枠で評価を受けられるクラス。

3-5. ダブルエントリーの戦術

複数カテゴリーへの同日出場(ダブルエントリー)は追加エントリー費が必要です。注意点として、あらかじめタイムスケジュールを確認し、どこにピークをもってくるかを決めること。また大会ごとに開催カテゴリーが異なるため、必ず出場予定の大会ページで実際に設定されているカテゴリーを確認してください。

また、ダブルエントリーすべきか迷ったときは、公式セミナーやフィードバックで講師やジャッジに相談してみることもおすすめします。

男性カテゴリーのダブルエントリー

男性で選択可能なカテゴリーは Men's Physique / Classic Physique / Bodybuilding の3つです。

① Men's Physique + Classic Physique

向いている選手	Men's Physiqueで出場しているが、脚にも自信がある選手。
メリット	Men's Physiqueでは評価されない脚の筋量・形もClassic Physiqueでは審査対象になるため、全身の評価を受けられる。またフリーポーズでは、鍛え上げた身体を規定ポーズ以外のポーズでも表現する機会がある。自分の体がどちらのカテゴリーでより評価されるかを1大会で確認でき、将来の方向性を判断する材料になる。
コンディションの共通点	Vシェイプ、ウエストの絞り、上半身のバランスは両カテゴリーで共通して評価されるため、仕上がりの方向性が大きく矛盾しない。
注意点	Classic Physiqueには身長に応じた体重制限(身長-88kg)がある。Men's Physiqueの仕上がりで体重制限をオーバーしていないか事前に確認が必要。また、Classic Physiqueは規定5ポーズ+フリーポーズの練習が必要で、Men's Physiqueの規定2ポーズとは練習負荷が段違い。

② Classic Physique + Bodybuilding

向いている選手	Classic Physiqueの体重制限ギリギリで、筋量に自信がある選手。ボディビル寄りの身体を持ちつつ、クラシックなプロポーションも見せたい選手。
メリット	Classic Physiqueでプロポーション評価を受けつつ、Bodybuildingで筋量・コンディションの絶対値を試すことができる。特にClassic Physiqueの体重制限が自分の体格に合わない場合、Bodybuildingでの評価の方が伸びる可能性を1大会で検証できる。
コンディションの共通点	どちらもセパレーション・ストリーション・ドライ感が評価される。絞りの方向性は一致する。
注意点	Bodybuildingの規定8ポーズ、Classic Physiqueの規定5ポーズ+フリーポーズの両方を完成度高く仕上げる必要があり、ポージング練習量が最も多い組み合わせ。体力面の配分も重要。

女性カテゴリーのダブルエントリー

女性で選択可能なカテゴリーは Fit Model / Bikini / Wellness / Figure / Women's Physique の5つです。

Fit Model と他カテゴリーのダブルエントリーは禁止

重要 Fit Modelは、当初のルールから変わらず、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。

① Bikini + Wellness

体型診断として非常に有効なパターン。

向いている選手	下半身(特に臀部・太もも)にボリュームがあるBikini選手。Bikiniで「下半身が大きすぎる」と感じている、またはジャッジから指摘を受けたことがある選手。
メリット	Bikiniでは下半身のボリュームがマイナス評価になる場合があるが、Wellnessではそれが最大の武器になる。同じ体を2つの審査軸で評価してもらうことで、自分がどちらの 카테고리により適しているかを1大会で判断できる。Wellnessへの転向を検討している選手にとって最高の体型診断になる。
コンディションの共通点	どちらもストリーション不要、適度なコンディションという点は共通。ただしWellnessの方が下半身のセパレーション(臀部とハムの境目)がやや求められる。
注意点	ポージングが完全に別物。Bikiniは規定2ポーズ(フロント・バック)、Wellnessは規定4ポーズ(クォーターターン)であるためポージング練習が必要。

② Figure + Women's Physique

向いている選手	Figureで「筋量が多すぎる」と評価される選手。Women's Physiqueに挑戦したいが、まだ筋量が足りるか確信が持てない選手。
メリット	Figureでは評価されにくい筋肉の密度やストリーションが、Women's Physiqueではプラス評価になる。ステップアップの可否を1大会で検証できる。
注意点	Women's PhysiqueではFigureに比べ、より仕上がりが求められるため、方向性を両立させるのがやや難しい。また、Women's Physiqueはハイヒールを履かない。ポージングも規定5ポーズで、ダブルバイセップスにツイストを入れる等の独自規定がある。

③ Bikini + Figure

向いている選手	Bikiniで「筋量が多い」と評価され、Figureを検討中だが、Wellnessほどの下半身ボリュームがない選手。
メリット	BikiniとFigureの審査軸の違いを体感できる。Bikiniで評価されなかった筋発達がFigureでどう評価されるかを1大会で比較できる。
注意点	Bikini→Figureは、体型によっては両方で中途半端になるリスクがある。また、Bikiniは脚にセパレーションは不要だがFigureでは求められるため、コンディションの方向性が矛盾しやすい。

プロカード獲得・プロ戦出場までのロードマップ

4-1. 全体像

STEP 1

Regionalでの実績作り

まずはリージョナル大会でクラス上位を目指す。複数回の出場で経験とフィードバックを積む

STEP 2

Pro Qualifierへの挑戦

Pro Qualifierはプロカードがかかった大会。Regionalで手応えを感じたら次のステップとして考える

STEP 3

Pro Card 獲得

Pro Qualifierで上位入賞するとプロカードが授与される
※発行カード枚数に注意

STEP 4

Pro Show への出場

Pro Card保持者のみが出場できる大会。賞金と上位大会へのポイント獲得を目指す

4-2. ナチュラル または オープンの道をどう選ぶか

NPC Worldwideではナチュラルとオープン両方にプロカード発行のルートがあります。どちらを選ぶかは戦略的な判断が必要です。どちらでプロカードを取得しても、相互に出場することが可能です。これはマスターズも同じです。

例

ナチュラルプロクオリファイでプロカードを取得した

→オープンのプロ戦に出場するのは可。

4-3. 海外大会への挑戦

ZeniXは日本でのコンテストを開催していますが、選手のみなさんはNPC Worldwideに登録しているので、海外のNPC Worldwide傘下のコンテストに出場することが可能です。NPC Worldwideのルールは世界共通のため、日本のリージョナルで培った経験がそのまま海外でも活きます。渡航費・宿泊費に加え、現地のカラーリング手配も考慮する必要があります。

もちろん、海外でプロカードを獲得する道もあります。

ZeniXで出場するにあたって

5-1. 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。

5-2. 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

5-3. 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ため、袋を持参しましょう

5-4. 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こと、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。

— FOR YOUR NEXT STAGE —

**あなたの経験は、
ZeniXのステージでも必ず活きます。
新しい環境での一歩を楽しんでください。**

FOR EXPERIENCED ATHLETES