

令和7年7月吉日

第5回アップルカップ～2026 男女ボディメイクコンテスト～ 出場者、大会関係者様へのご案内

アップルカップ実行委員会一同

1, 始めに

拝啓 ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。この度はお仕事もお忙しい中、「第5回アップルカップ」へのご参加厚くご御礼申し上げます。年々注目度が上がる今大会は今年で第5回を迎えるわけですが、これまでたくさんの方々のご協力の元ここまでやってくることができました。これまで携わっていただいた方や今年初めて参加される方も皆さん一丸となって大会を盛り上げましょう。

なお、今大会は青森商工会議所青年部主催『安潟みなとまつり』内の一つのステージイベントとなります。他のステージイベントにも負けないよう、アップルカップ実行委員会一同、大会当日も全力で取り組むことを誓います。

敬具

2, アップルカップ概要

大会名 第5回アップルカップ～2026 男女ボディメイクコンテスト～

主催 アップルカップ実行委員会

後援 青森商工会議所青年部、安潟みなとまつり実行委員会

問い合わせ 青森県青森市堤町 1-2-11

Tel 080-5735-6467 Fax 017-723-4594

tomomasa1996@icloud.com

会場 青い海公園 特設会場 (集合場所は別ページ記載)

開催日時 2025/7/20(月)海の日 13:00～14:55 (集合時間は別ページ記載)

出場料 ¥2,000 税込(タンクトップクラスの方はタンクトップ代として¥3,000 別途)

大会内容 主にいずれかの活動を行います。

- ①制限や細かなルールを取っ払い、独自の大会として青森のフィットネスを盛り上げる
- ②健康意識の上昇、短命県返上
- ③公式大会へのお出場者、審査資格を持つ方の増加

その他 ・写真の無料提供

・入賞者にはメダルや様々な副賞の贈呈

3, 大会について

(1) カテゴリー

- ・男子公式大会未経験者クラス
- ・男子公式大会経験者クラス
- ・女子フリークラス
- ・男子タンクトップクラス

※実行委員で1人1人に公式大会経験の有無を確認することはできませんので、スポーツマンシップに則りご自身の判断でエントリーください。

(2)参加資格

特になし

- ・男性はサーフパンツ
- ・女性は上がスポーツブラ、下はショーツかレギンス(色指定なし、無地)、靴はスニーカー(厚底可)
- ・タンクトップクラスは公式タンクトップ着用、下はロングジーパン、靴は履かない

※タトゥーはファンデーションやシールで隠せる範囲であれば出場可能。

(3)クラス別詳細

- ・ポージングの持ち時間は基本1人15秒。決勝、レディースクラスは20秒。

(4)審査基準

【男子クラス】 ※フィジークをイメージしてください。

- ① 筋肉 逆三角形になっている、筋バランス、全体のシェイプ、無駄な脂肪がついていない
- ② ポージング かっこいい落ち着いた着きのあるポージング、審査員へのアピール、会場の盛り上がり
- ③ ステージング 緊張感のない爽やかな笑顔、余裕のある男らしい歩き方、堂々とした仕草

【女子クラス】 ※ビキニをイメージしてください。

- ① 筋肉 女性らしいボディライン、筋肉を誇張しすぎない、曲線的な全体のシェイプ
- ② ポージング 品のある美しいポージング、審査員へのアピール、会場の盛り上がり
- ③ ステージング 緊張感のない爽やかな笑顔、華やかで綺麗な歩き方、しなやかな仕草

【タンクトップクラス】

- ① 筋肉 フィットネスやスポーツで培われた自然なボディ、シェイプされた体
- ② ポージング かっこいい落ち着いた着きのあるポージング、審査員へのアピール、会場の盛り上がり
- ③ ステージング 緊張感の無い爽やかな笑顔、余裕のある男らしい歩き方

・規定ポーズはございません。

・基本的に減点対象はございませんが、今大会の趣旨と異なるものや他の選手に迷惑をかけるポージングは減点対象とします。

・持ち時間を守らない場合も原点対象となります。

(5)注意事項

- ・オイルは近隣施設に配慮して禁止します。
- ・パンプアップの際は、周りの方々に怪我をさせないように注意をしながら行ってください。
- ・大会当日はたくさんの来場者がいらっしゃいますので、節度あるマナーと行動を心掛け下さい。

(6)選手名簿

全てエントリーいただいた身長をもとに身長順で作成しました。
各自大会ホームページにてご確認ください。

4, 大会関係者様一覧

司会進行 木村ゆり 様
メインパーソナリティー t9n 様
FUMIYA 様

審査員 審査委員長 市川 豊久 様 ゲストポーズ 新田 諒介 選手
審査員 福士 舞子 様
蛭名 圭路 様
山田 悦久 様
木村 拓磨 様

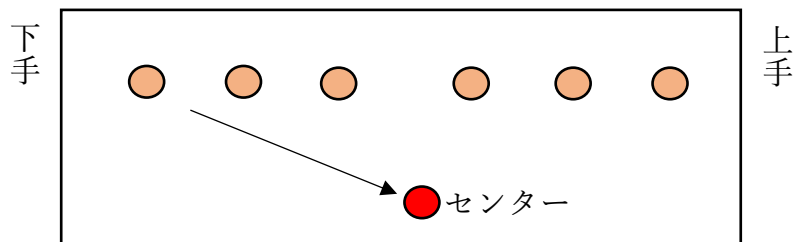
カメラ撮影 山崎 哲也さん

5, 大会の動き方

(1) ブロック分け

- 男子未経験者クラス：5 ブロック(各ブロック 7 名ずつ)
- 男子経験者クラス：2 ブロック(各ブロック 7 名ずつ)
- 男子タンクトップクラス：1 ブロック
- レディースクラス：1 ブロック

(2) パフォーマンスの際の動き(全選手共通)



- ① 下手から奥詰めで選手登壇し、5 名～7 名ずつ登壇。
 - ② アナウンスされた選手からセンターへ移動しパフォーマンス。次の選手のアナウンスが開始されたら終了し、元の位置に戻る。(センターに来てから 15～20 秒)
 - ③ 全選手のパフォーマンスが終わると順番に上手へ移動し、終了。
- ※立ち位置にはバミリがありますし、スタッフが誘導します。

6、アップルカップタイムスケジュール

(1) 大会当日の大まかな流れ

- 10:00～10:30 受付 【受付場所 青森観光物産館アスパム 6F 八甲田】
- 10:30～11:15 審査員紹介、選手ミーティング
- 11:15～11:45 着替え(アスパム内別室)、トイレ休憩、パンプアップスペースに移動
- 11:45～12:40 パンプアップ
- 13:00～14:45 大会
- 14:45～14:55 記念撮影
- ～15:00 完全降壇
- ～15:45 控室完全退室
- 16:00頃～ 会場内にて親睦会、その後場所を移動して懇親会(どちらも希望者のみ)

○控室について

- ・受付会場、控室は6階八甲田の間ですが、着替えは別室にて準備しております。
- ・12:00～15:00は控室を施設します。控室内での事故、盗難について、主催者は一切責任を負いませんので、自己管理をお願い致します。

○時間に関して

- ・大会開始15分前にはステージ横までお越しください。
- ・時間厳守です。連絡なく遅刻をされた場合は失格となる恐れがあります。やむなく遅れる場合は必ずお電話いただきますようお願い致します。
- ・記念撮影には選手や大会関係者の皆さんもご参加くださいますようお願い致します。スムーズな撮影にご協力いただくため、出番が終わりましてもステージ付近にてご滞在ください。

○パンプアップについて

- ・スペースや道具の確保はございません。道具は各自持参し、スペースはご自身で確保ください。

(2) 大会スケジュール

- 13:00～13:05 オープニングアクト 【t9n様】
- 13:05～13:10 司会進行・審査員紹介
- 13:10～13:13 開会宣言
- 13:13～13:18 男子初心者クラス予選①
- 13:18～13:23 男子初心者クラス予選②
- 13:23～13:28 男子初心者クラス予選③
- 13:28～13:33 男子初心者クラス予選④
- 13:33～13:38 男子初心者クラス予選⑤
- 13:38～13:43 協賛企業紹介①
- 13:43～13:48 男子経験者クラス予選①
- 13:48～13:53 男子経験者クラス予選②
- 13:53～14:00 協賛企業紹介②
- 14:00～14:05 男子初心者クラス準決勝①
- 14:05～14:10 男子初心者クラス準決勝②
- 14:10～14:15 LIVE 【FUMIYA様】
- 14:15～14:20 タンクトップクラス決勝
- 14:20～14:25 女子フリークラス決勝
- 14:15～14:20 男子初心者クラス決勝
- 14:20～14:25 男子経験者クラス決勝
- 14:25～14:35 ゲストポーズ 【新田諒介選手】
- 14:35～14:50 表彰式
- 14:50～14:53 記念撮影
- ～14:55 完全降壇

- ・こちらの時間は大会の運営上、前後する可能性がございますのでご了承ください。

7、写真提供について

写真撮られる方は、アルバムのジャケットなどを制作していますのでとても上手な方なのですが、プロの方ではないので今回も無料配布にしております。写真は大会公式ホームページにて、大会終了後の約2~3週間後にダウンロードが可能です。ダウンロードができない場合は、問い合わせ先までご連絡ください。

8、無料駐車場のご案内

『安瀉みなとまつり』の特別無料駐車場が会場横の青森港新中央埠頭にごございますので、そちらをご利用ください。

- ・使用可能時間は午前9時~午後9時までご利用できます。午後9時以降は閉門致します。
- ・無料駐車場ご利用の際は係員の指示に従ってください。
- ・駐車場内での事故、盗難について、主催者は一切責任を負いませんので、自己管理をお願い致します。
- ・駐車場内にごみ箱はございませんので、ごみは各自お持ち帰りください。



9、最後に主催より

まずは出場される選手、サポートしているご家族の皆様やサポーター、ご協賛いただきました企業様、大会周知にご協力いただきました皆様、この度は誠にありがとうございます。皆様のおかげで今大会は過去最高の59名の選手にエントリーしていただきました。

今大会は記念すべき第5回となりますので、第1回からご協力いただいているたくさんの方々の為にも、ご来場いただいたたくさんのご観客のためにも最高の大会に致します。大会が盛り上がることは、青森が盛り上がり、「地域貢献」「短命県返上」と繋がり、微力ではございますがフィットネスの更なる進化になればと思っています。

結びになりますが、大会が終了するまでスタッフ一同全力で大会成功に向けて努めて参りますので、引き続きよろしくお願い致します。

アップルカップ実行委員会
実行委員長 田辺 友将

【緊急連絡先、問い合わせ】

アップルカップ実行委員会 田辺

TEL：080-5735-6467 MAIL：tomomasa1996@icloud.com

住所：青森県青森市堤町1丁目2-11