

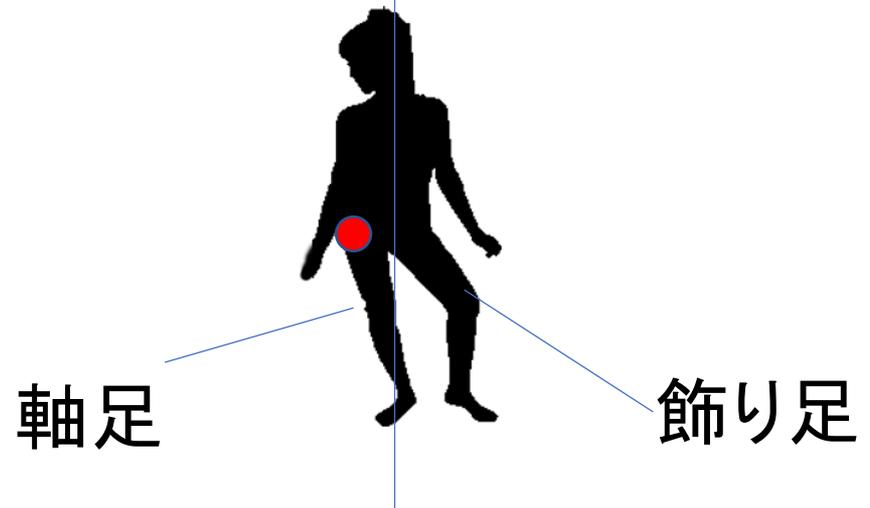
# ムービング

連結動作

# ビキニのムービングの基本

①軸を維持し安定感を出す

②女性美・曲線美を出す



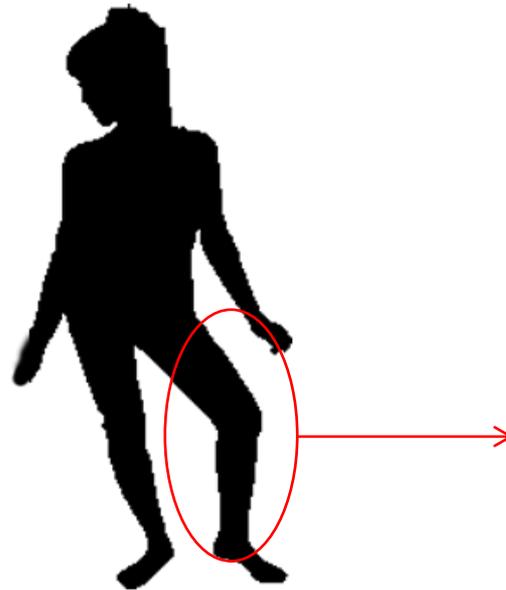
# ビキニのムービング時に気を付けること

大前提：下半身先行動作 Lead foot を守る

	下半身	上半身
軸の維持 安定感	脚は腰先行 飾り足はひざから 軸足は曲げない 軸足の中臀筋に体重 をかける	常に胸鎖乳突筋を意識
女性美 曲線美	骨盤前傾を維持	胸椎伸展を維持 腕は肘から 腕は手首から 小さく円を描くように

# ビキニのステップ

曲がっている脚（飾り足）が次に動く



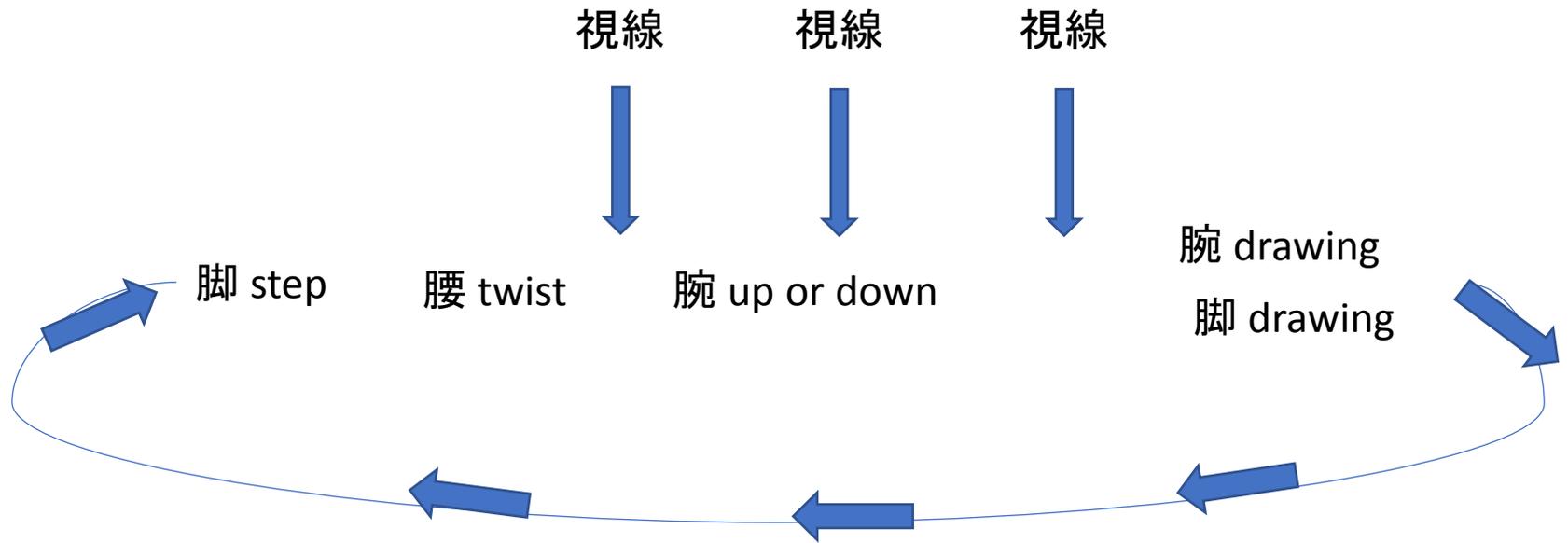
# 下半身先行動作 Lead Foot

- ① **STEP** 脚
- ② **TWIST** 腰のひねり
- ③ **ARM**
  - 前鋸筋→三角筋後部→肘
- ④ **EYE CONTACT**
  - 視線処理
  - あご→視線→表情

必ず下半身を先行させて動作させる

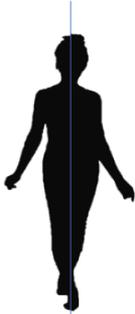


# ムービングの順番

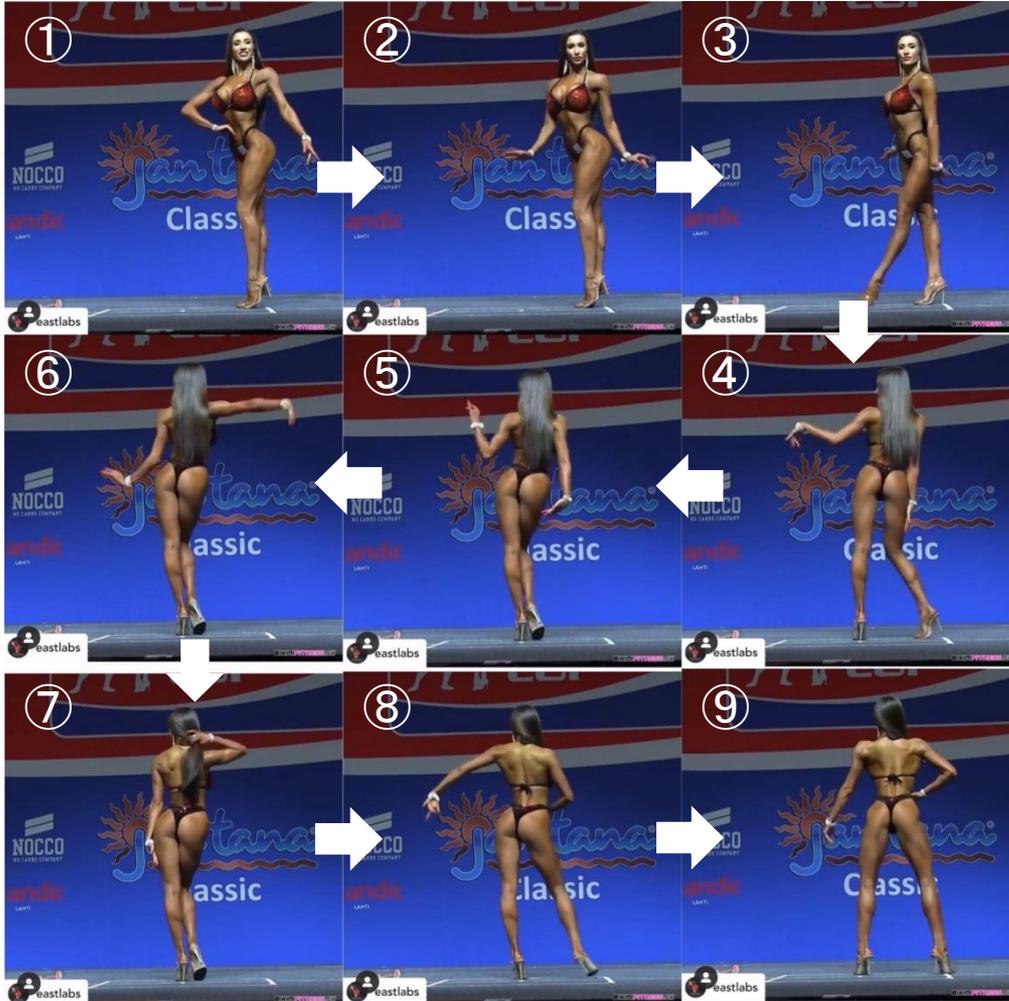


- 下半身から上半身の順番で動かす
- 腕を下げる前後または同期させて、視線を動かす
- 視線はどのタイミングでもよいが、都度タイミングを変える
- 次のポーズに移る前に身体に手と足を近づける→軸がぶれず安定

# ハーフターン

後ろから	① 	② 	③ 	④ 
足	① 	② 	③ 	④ 
	右足軸	左足軸 左中臀筋に 体重をかける	右脚を 膝で外転	左足と右脚は 90° の関係

# サイドからバックへのターン(IFBB Elite)



①サイドポーズ

②腕を下して

③飾り足(左足)をサイドにスライドさせ

④腰先行で左足着地

⑤ひざ先行で飾り足引き寄せ

⑥下半身が固まり、腕を手首先行で動作

⑦髪を前面に集め

⑧ひじ先行で腕を上げ、同時に足を広げる

⑨バックポーズ

# 腕の動かし方

## 2つパターン

1.手首から動かす動作

2.肘から動かす動作 ⇒ 推薦

指先から動かすことはほとんどない  
⇒ 「盆踊り」みたいになる

# 両腕を広げる動作

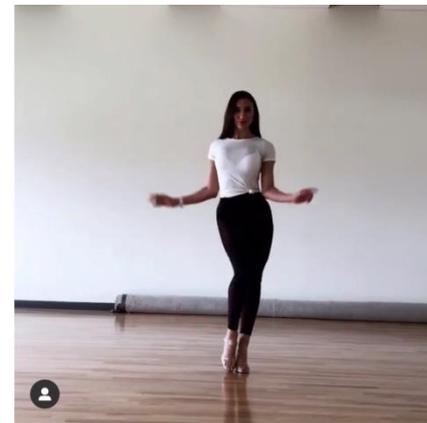
手首から動かす : 初級



メリット: 比較的初心者でもやりやすい。

デメリット: 肘が伸びて直線が生まれ、曲線美を失う場合がある。軸のぶれの可能性大。重心が上がる可能性大。

肘から動かす : 中級



メリット: 軸がぶれにくい。 デメリット: 肩甲骨回りの動きがうまくできないと滑らかに動かせない。

# 肘から腕を決める (NPC bikini Front pose)



① 下半身を決める

② 肘を横へ引く

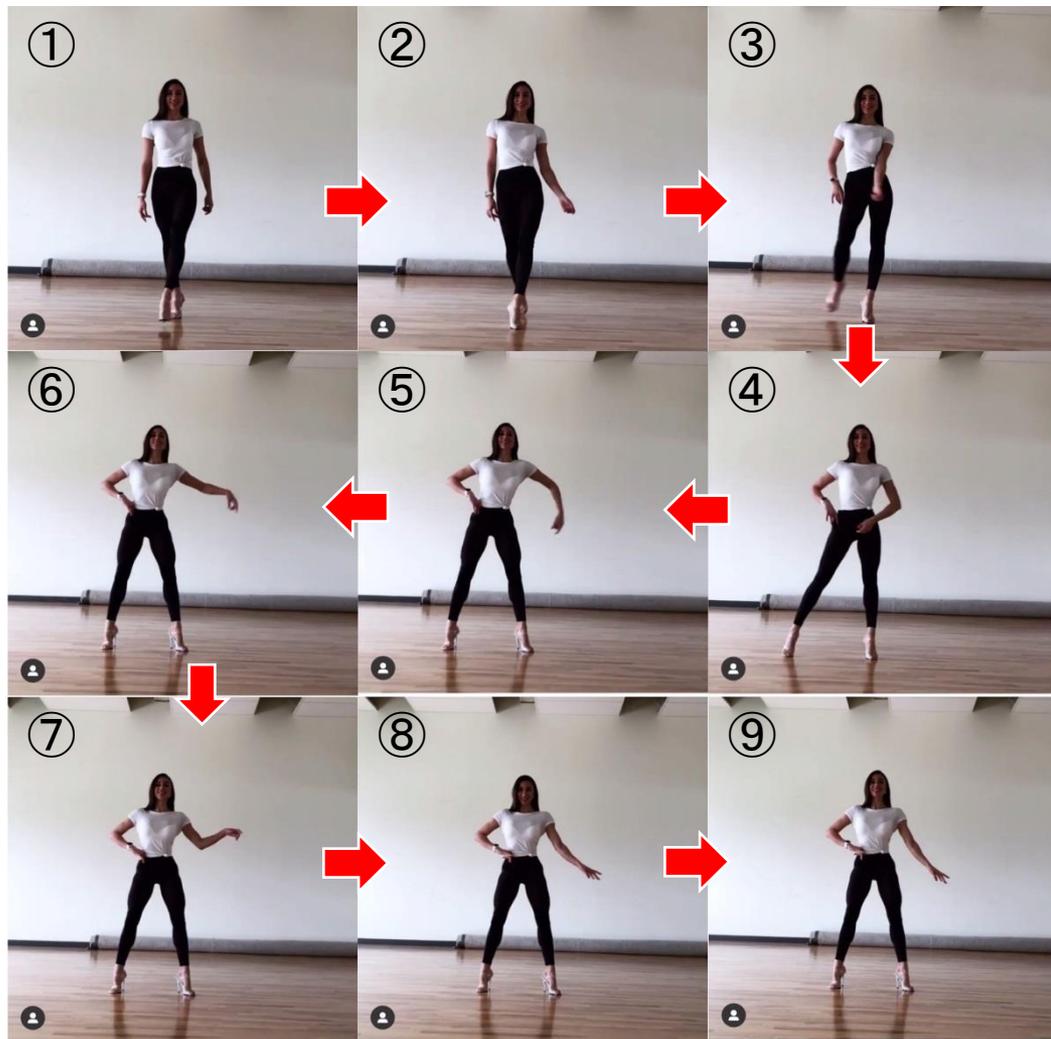
③ 肘を引ききる

④ 手首から腕を外転させる

⑤ 外転しきる

⑥ 上腕を下に下げる

# 腕を下から上へあげる (IFBB Elite Front Pose)



①ウォーキング中

②左腕が外旋

③左腕を肘から内側へ引き寄せ

④左腕を内旋

⑤肘から上げる

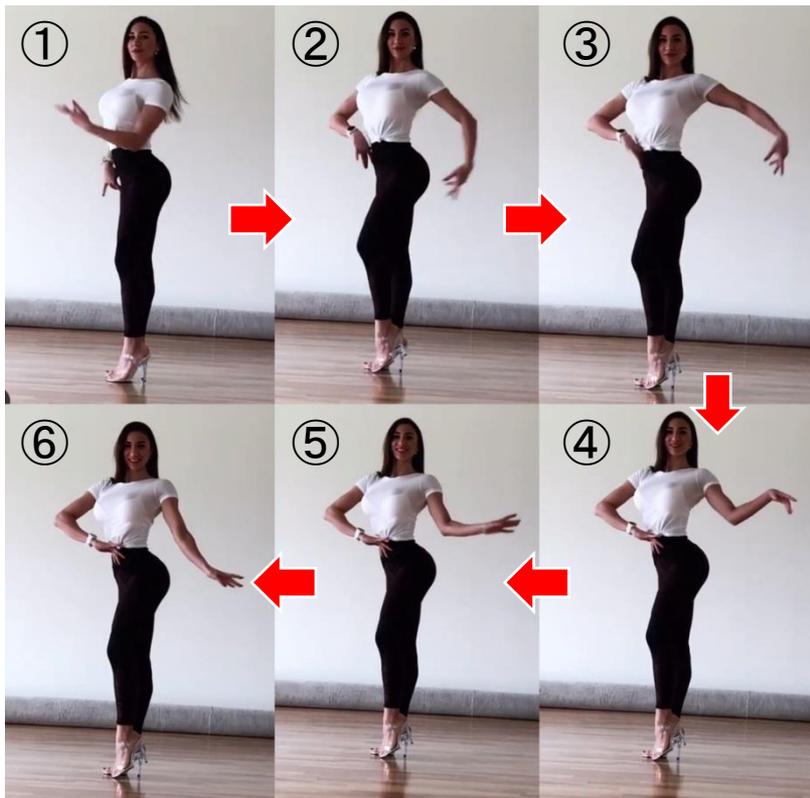
⑥肘が上がりきり、  
振り子のように手首を上げ始める

⑦手首も上がりきる

⑧手首から下げ始める

⑨手首は若干背屈

# 腕を下から上へあげる (IFBB Elite Side Pose)



①腕は内にすくうように回しておく

②肘から斜め前へ振り上げる

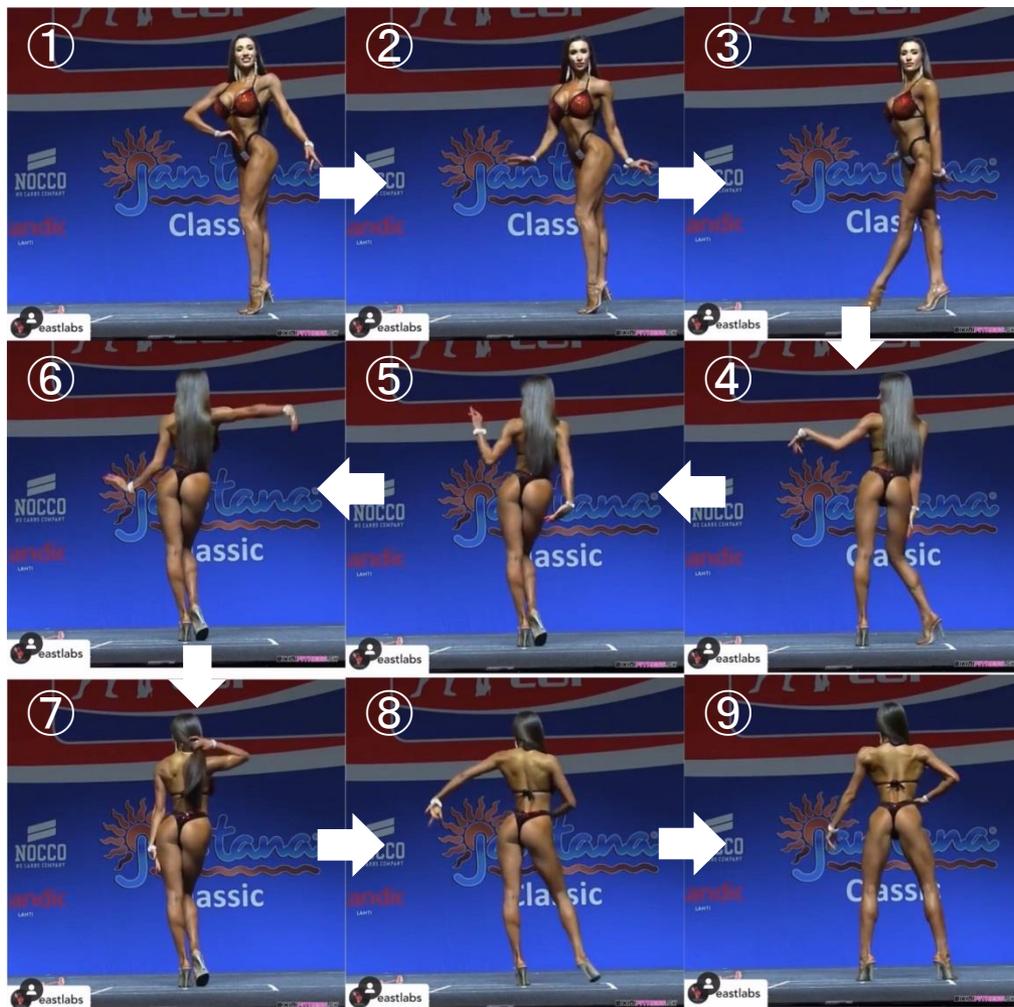
③肘を上げきる このとき前鋸筋に力

④肘を下へ曲げる 手首は底屈状態

⑤肘の位置を固定 手首の背屈開始

⑥手首の位置を固定

# 腕を下から上へあげる (IFBB Elite Back Pose)



- ① サイドポーズ
- ② 腕を下して
- ③ 左手手首底屈状態
- ④ 手首先行で腕を上げ
- ⑤ 腕をあげきり
- ⑥ 手首先行で右腕を上げ
- ⑦ 髪を前面に集め
- ⑧ ひじ先行で左腕を上げ
- ⑨ ポーズ完成

# ハーフターン時の腕の動かし方 初級



①足を踏み込む

②肘を内旋させ、肘先行で動作

③手よりも肘が先行しているのがわかる

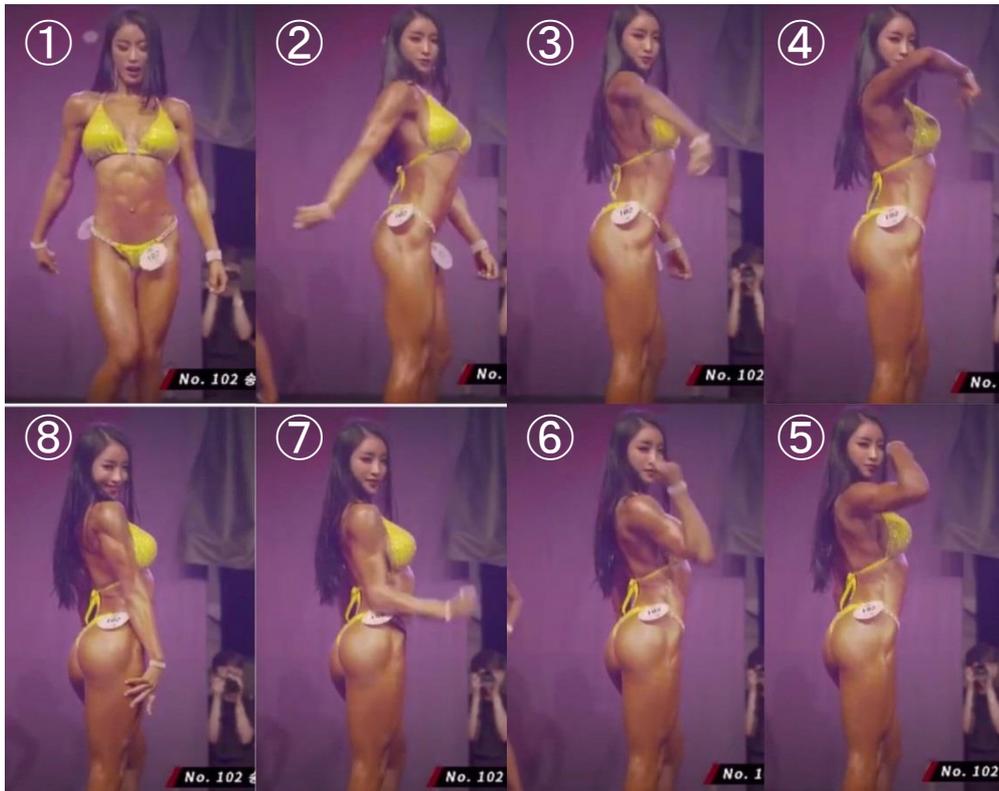
④肘の次に手首からおろす

⑤手首を返す

⑥手のひらを軽くももにつける

# ハーフトーン 腕の動かし方 上級

- ①足を踏み込む前
- ②左足を踏み込み、
- ③肘を外旋させながら、腕を引き上げる
- ④肘を上げきる
- ⑤肘から下げる
- ⑥肘が下げきる
- ⑦手首を背屈させながら、下げる
- ⑧ももに指をかるく触れさせる

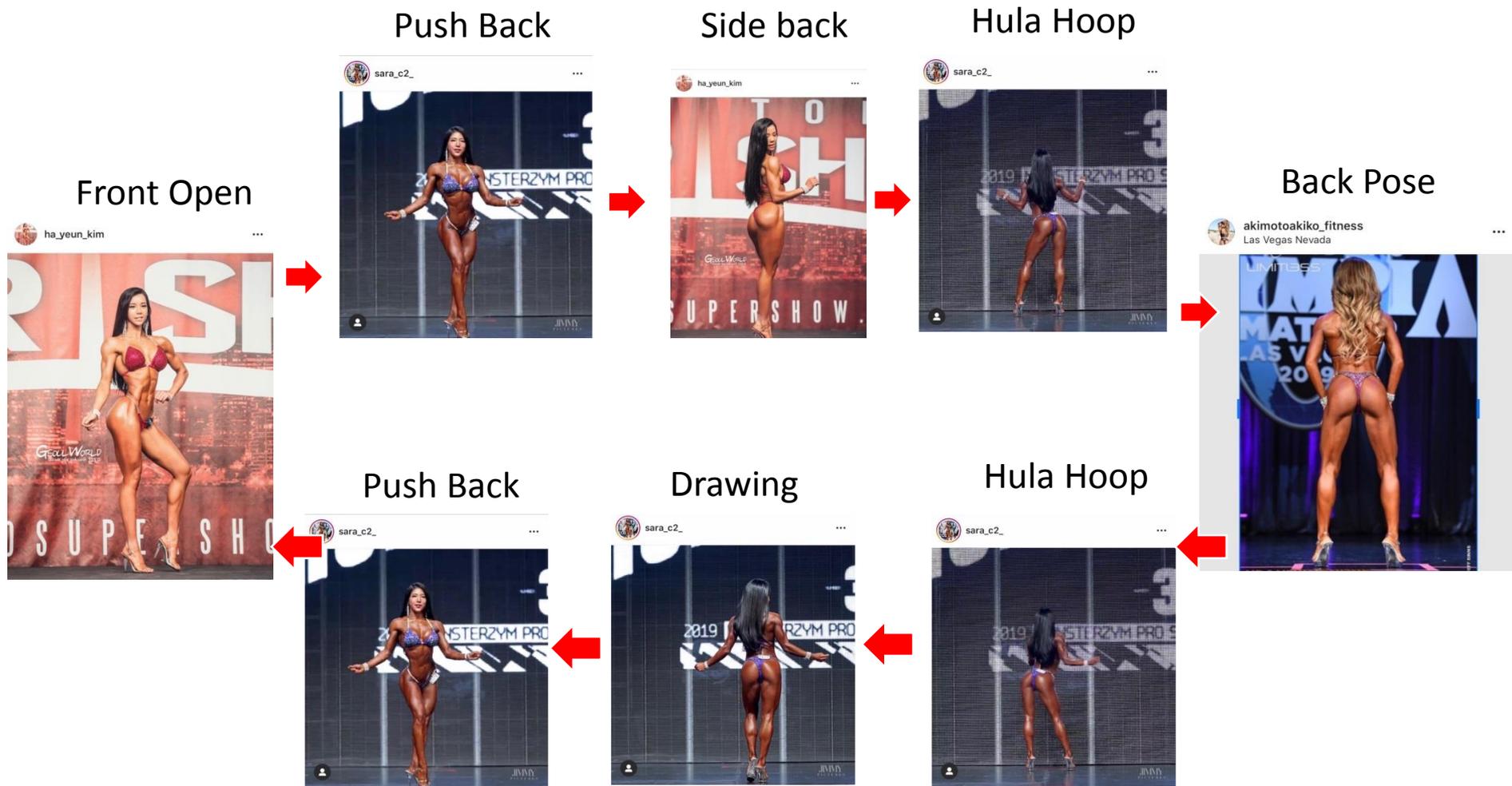


# 速度調整

ビキニでは極端な速度調整は行わない

バックからフロントへのターンのときのみ  
速度を速めることがある

# NPC bikini 基本ポーズの流れ



# IFBB Elite 基本ポーズの流れ1

## Front Pose



## Hula Hoop



## Push Back



## Front Open



## Side Pose



## Back Pose



## Hair



## Drawing

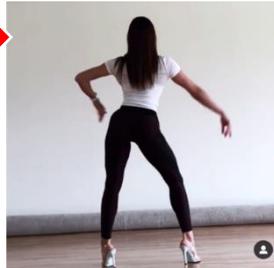


# IFBB Elite 基本ポーズの流れ2

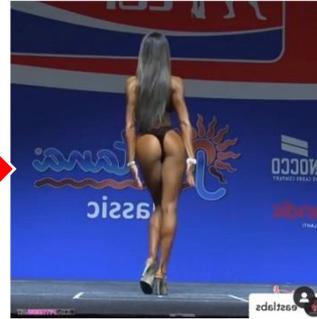
## Back Pose



## Hula Hoop



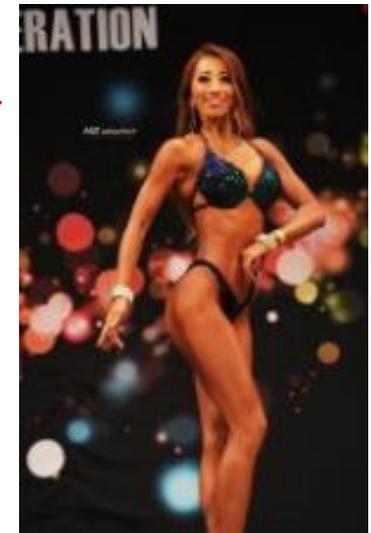
## Drawing



## Hair



## Side Pose



## Front Open



## Front Pose



## Hula Hoop

