



第 36 回全日本ベンチプレス選手権大会

【2024 世界選手権大会及び 2024 アジア選手権大会
及び 2024 アジアパシフィック選手権大会 代表選考会】

開 催 要 項

日時：2024 年 2 月 17 日（土）～18 日（日）

会場：ベルサール飯田橋ファースト

〒112-0004 東京都文京区後楽 2 丁目 6-1 住友不動産飯田橋ファーストタワーB1F

主催：公益社団法人 日本パワーリフティング協会（J P A）

主管：東京都パワーリフティング協会

協力：JPA 関東ブロック

後援：スポーツ庁、（公財）日本スポーツ協会、（公財）日本オリンピック委員会

参加区分：①一般男女（年齢制限無し）

②サブジュニア（満 14 歳～カレンダーイヤー18 歳）

③ジュニア（カレンダーイヤー19 歳～23 歳）

④マスターズ I（カレンダーイヤー40 歳～49 歳）

マスターズ II（カレンダーイヤー50 歳～59 歳）

マスターズ III（カレンダーイヤー60 歳～69 歳）

マスターズ IV（カレンダーイヤー70 歳～79 歳）

マスターズ V（カレンダーイヤー80 歳以上）

※カレンダーイヤー＝大会開催年の 12 月 31 日時点における満年齢

実施階級：男子 53 kg級 (SJr・Jr のみ) 59 kg級,66 kg級,74 kg級,83 kg級,93 kg級,105 kg
級,120 kg級,120 kg超級

女子 43 kg級 (SJr・Jr のみ) 47 kg級,52 kg級,57 kg級,63 kg級,69 kg級,76 kg
級,84 kg級,84 kg超級

出場資格：①2023年度のJPA選手登録済みで日本国籍を有する男女、及び過去1年以上適法な在留資格に基づき日本に滞在している外国籍の男女

選手登録は <https://powerlifting.shikuminet.jp/> にて済ませてください。

登録費未納・エントリーの際の会員番号未記入の申込は受付不可となります。

※地方協会が未組織又は活動休止状態の場合は、下記のブロック長に連絡をとり、当該ブロック内の都道府県協会に所属する選手として選手登録をすること

ブロック	氏名	所属県	E-mail	TEL
北海道・東北	太田 勇吉	青森県	ootay@lemon.plala.or.jp	017-718-1775
関東	寺門 浩之	茨城県	sakai236725@gmail.com (酒井)	029-295-7806
北信越	北澤 国彦	長野県	info@nagano-power.org	090-2831-8509
東海	伊藤 教雄	愛知県	powerfit@mx2.tees.ne.jp (川辺)	0533-67-4123
近畿	門 眞一郎	和歌山県	kado.sinitirou@violet.plala.or.jp	090-9111-3040
中国	濱本 清司	広島県	supportlife@support-l.jp	090-2095-5721
四国	高井 隆義	徳島県	takap1091@yahoo.co.jp	088-663-4705
九州・沖縄	実島 可斉	鹿児島県	yokahoyo@yahoo.co.jp	090-7453-9973

②取得有効期限内（前年度の本大会初日、2023年2月18日(土)から今年の申し込み締め切り日まで）に、下記の参加標準記録を突破している者。

男子	サブジュニア	ジュニア	マスターズⅠ	マスターズⅡ	マスターズⅢ	一般	目標標準
53kg	97,5	107,5					
59kg	107,5	120	120	107,5	87,5	135	127,5
66kg	117,5	132,5	132,5	117,5	95	147,5	140
74kg	127,5	145	145	127,5	105	160	150
83kg	137,5	155	155	137,5	115	172,5	162,5
93kg	147,5	165	165	147,5	122,5	185	175
105kg	155	175	175	155	130	195	185
120kg	160	180	180	160	135	200	190
+120kg	165	185	185	165	140	205	192,5

女子	サブジュニア	ジュニア	マスターズⅠ	マスターズⅡ	マスターズⅢ	一般	目標標準
43kg	45	50					
47kg	57,5	55	55	57,5	40	60	55
52kg	50	60	60	50	42,5	65	60
57kg	55	65	65	55	45	70	65
63kg	60	70	70	60	47,5	75	70
69kg	60	70	70	60	47,5	75	70
76kg	65	75	75	65	52,5	82,5	77,5
84kg	70	80	80	70	57,5	90	85
+84kg	75	85	85	75	60	95	90

※マスターズⅣ及びマスターズⅤは参加標準記録を設けないが、上記の取得有効期限内に公認記録取得を必要とする

- ・以下の推薦枠に該当する者（一般のみ）は、**B 標準記録突破**を条件に申し込みを認める
 - a.**ブロック推薦**：都道府県大会優勝者又は各ブロック大会上位入賞者で、当該ブロック長の推薦に基づき JPA 技術委員会が認めた者（ブロック毎に男女合計 3 名まで）

- ・以下の推薦枠に該当する者（全カテゴリー）は、当該大会の申し込みを認める但し、一般カテゴリーは **B 標準記録突破**を必要とする
 - b.**大会主管協会推薦**：大会を主管する都道府県協会（東京都パワーリフティング協会）に選手登録しており、主管協会理事長の推薦に基づき JPA 技術委員会が認めた者（各カテゴリー合わせて男女合計 3 名まで）。
大会主管協会推薦出場希望者は、2024 年 1 月 7 日（日）までに東京都パワーリフティング協会事務局までメールで申し出ること。
東京都協会事務局 info.tokyopower@gmail.com

※実績と異なる階級への出場について：体重より更に重い階級の標準記録を突破している場合のみ、その重い階級への出場は認められる（例：74kg 級で出場した際に、83kg 級の標準記録を突破している選手は、83kg 級に出場することができる）

③アンチ・ドーピング講習会を受講の者

（受講日を申し込みフォームに入力してください。）

なお、本大会におけるアンチ・ドーピング講習会は、2 月 16 日：19:00、17 日：19:00 より、大会会場にて開催予定。**申し込みはシクミネットの「イベント」より選択、応募多数の際は先着順となります**

④日本アンチ・ドーピング機構（JADA）のアンチ・ドーピング規程により 18 歳未満の選手が大会参加する場合、「18 歳未満競技者親権者同意書」の大会期間中の携帯を必要とする

⑤セコンド（コーチ）については、以下の資格条件を満たしていること

- 1) JADA の日本アンチ・ドーピング規程違反を理由として、資格停止の対象となっていないこと
- 2) ドーピングに関連して、JPA の「ドーピング防止規程」に基づく処分を受けていないこと
- 3) ドーピングに関連して、所属する団体、事業所等で職務上の処分を受けていないこと

服装：JPA競技規則のフルギアによる服装に準じる（詳細はルールブックを参照）。
 リフティングスーツ（シングレット）とベンチシャツを着用すること
 シングレットとベルトは、JPA競技規則による規格に適合していなければならない
 ベンチシャツ、リストラップ、ニースリーブはIPF公認品のみ使用可
 ※コスチュームチェックにおいて、通過した個人の服装に検印を押します。ご了承ください。

表彰：個人戦：男女別各階級各カテゴリー別 1～3 位はメダルと賞状、4～6 位は賞状を授与します。

- ・優秀選手賞：一般・ジュニア・サブジュニア・マスターズより各1名、盾またはトロフィーと賞状を授与

※最優秀選手を選出したカテゴリーでは、IPFポイント2位の選手に対し上記の賞を授与する

- ・最優秀選手賞（文部科学大臣杯）：IPFポイントにて選出、盾またはトロフィーと賞状を授与

- ・団体戦：①都道府県別団体戦＝男女混合 1～6 位まで賞状

- ②クラブ対抗戦＝男女混合 1～6 位まで賞状

団体戦参加資格は2023年度のJPA登録団体で、1団体5名以上

※ダブルエントリーの場合、得点上位のカテゴリーを対象とする

団体戦 得点（1団体 上位5名までを集計対象とする）										
順位	1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位	8位	9位	10位
得点	12点	9点	8点	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点

ドーピング検査：①本大会は、JADAの日本アンチ・ドーピング規程に基づくドーピング・コントロール対象大会であり、数名をランダムで検査を実施する。

②本大会参加者は、本大会にエントリーした時点で日本アンチ・ドーピング規程に従いドーピング・コントロール手続きの対象となることに同意したものとみなす。

③18歳未満の選手は「18歳未満競技者親権者同意書」を大会中は携帯し、ドーピング検査を含むドーピング・コントロール手続きの際は、その「18歳未満競技者親権者同意書」を提出しなければならない。

④本大会は、TUE事前申請対象競技会となっているので、治療目的で禁止物質を使用している選手は、JADAにTUE申請を行うこと。

（大会開催30日前までにJADAに必着）

※JPAはドーピング防止を徹底する団体であり、違反者にはドーピング防止規程に基づ

き、厳しい制裁を課しています。くれぐれも違反をしないよう、体内に入れるもの全てに注意を払い、責任を持った行動を心がけてください。

HP 掲載の「ドーピング防止に関する大切なお知らせと注意点」もお読みください。



本大会におけるアンチ・ドーピング活動は、スポーツ振興くじの助成を受けて実施いたします

申込方法： [今大会専用のエントリーフォーム](#)より、申し込み手続きを行ってください。

エントリー受付は2023年12月1日（金）12：00より開始いたします。

なお、今大会のエントリーフォームは、近年の全国大会申込に採用されている「しくみねっと」とは全く別のシステムとなります。そのため、「しくみねっと」のイベント履歴に今大会は掲載されませんので、予めご了承ください。

※本大会では、郵送による申込は受付出来ません

※出場標準記録は重要情報です。間違いがないよう慎重に入力してください。

※情報の入力間違いは本人の責任となります。

参加費： ・一般・マスターズ 10,000 円

・サブジュニア・ジュニア 8,000 円

※一般+マスターズ・ジュニア・サブジュニアのWエントリー 18,000 円

・団体戦 無料

申込締切： 2024年1月6日（日）※大会最終日の6週間前

※エントリーフォームは1月6日の23:59を以て受付終了とする。

・入力内容に不備のある申込や電話・FAXによる申込は受理出来ません。

・申込後の階級変更や、出場辞退等による返金の申し出は受け付けません。

・領収書の取り扱いについては、参加費の「クレジットカードの領収書」、「コンビニ支払い領収書」をこれに代える。

世界選手権大会代表選手の選考： JPA国際大会選手選考基準に基づき選考

※日本独自階級のマスターズVはIPFルール階級のマスターズIVに合算して選考する。

物品販売及びビデオ撮影： JPA 財務委員会（下記連絡先）まで届け出をする事

※東京都協会協賛企業様は別途届け出の必要はありません。

〒678-0239 兵庫県赤穂市加里屋 98-16

財務委員会 委員長 芦崎高志

TEL: 0791-43-2000 e-mail: powerlifting@japan-sports.or.jp

- 注意・周知事項：
- ・ JPA フルギアルールによる個人戦及び団体戦、ラウンド制
 - ・ 申込階級と大会当日の検量体重が相違した場合は失格となる。
 - ・ 使用機材：ラック、シャフト共に ONI 製品を使用。
 - ・ 2日共に1面開催の予定。ただし参加人数によっては一部クラスを2面にて開催する可能性もあり。
 - ・ 本大会では JPA のアカウントによるライブ中継を予定しております。

その他

- ② ゴミは、必ず各自持ち帰って下さい。
- ② 別途定める J P A 規程類及び方針並びに会場のルール等の厳守をして下さい。
- ③ 大会時は J P A ならびに主管の東京都協会理事の指示に従って行動してください。
- ④ 競技エリアには、選手と大会関係者以外の立ち入りを禁止します。
- ⑤ 試技中及び表彰式中の選手や被表彰者を除き、会場内での撮影、録画、録音は個人的にまたは家庭内その他これに準ずる限られた範囲での使用に限ります。また、本大会に参加される選手、関係役員及びスタッフを含めた会場風景や競技中の映像を、J P A が作成する配信、各種の P R 用ポスター、大会案内用ポスター、ホームページ等、J P A の事業活動のために利用することがあります。
- ⑥ 本大会の申込みにあたって取得した個人情報、本大会の運営及び国際大会選手選考のためにのみ利用します。
- ⑦ タイムテーブルは、参加者数によって変動しますので、エントリーの公表と併せてホームページに掲載します。出場選手への直接の連絡はありませんので予めご了承ください。
- ⑧ 本大会の参加に際して発生した事故やトラブルは、参加者本人が自らの責任において解決するものとします。
- ⑨ 体調不良の場合は会場に入場することができません。
- ⑩ 大会記録が抹消されるような事案を起こした場合には、順位繰上げや国際派遣選考の変更に係る費用等が請求されることがあります。

※大会当日の欠場報告は義務となります。(主管協会へ必ず連絡をお願いいたします)

東京都パワーリフティング協会 事務局 (担当：荒川)

メール info.tokyopower@gmail.com

大会会場案内：ベルサール飯田橋ファースト

〒112-0004 東京都文京区後楽2丁目6-1 住友不動産飯田橋ファーストタワーB1F

アクセス：

「飯田橋駅」C3 出口徒歩3分（大江戸線）

「飯田橋駅」東口徒歩5分（JR線）

「飯田橋駅」A3 出口徒歩5分（東西線・有楽町線・南北線）

「後楽園駅」1番出口徒歩8分（丸ノ内線・南北線）

駅からの行き方は[こちらの案内](#)をご参照ください。

駅の出口によっては大変分かりづらいため、予めルートをご確認をお願いします。

注意点

近隣には「ベルサール飯田橋駅前」がございます。名前が大変似ておりますが、全くの別会場ですので、お間違えのないようお気を付けください。

また、隣接する「住友不動産飯田橋ファーストビル」は別の建物です。



2023年8月24日

コロナ感染症対策ガイドライン廃止に伴う新たな健康対策方針について

(公社) 日本パワーリフティング協会
会 長 古 城 資 久

本年5月8日よりスポーツ庁政策課事務連絡「新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付け変更に伴う業種別ガイドラインの廃止及び位置付けの変更に際しての事業者の取組への支援について（依頼）」により、新型コロナウイルス感染症は5類感染症に位置付けられ、その結果、当協会が作成した新型コロナウイルス感染症対策ガイドラインは同日をもって廃止されることとなりました。

今後の感染症対策等、新たな健康対策については、個人や事業者の主体的な選択を尊重し、個人や事業者の判断に委ねられることが基本となることが示されたことから、当協会として新たな健康対策の基本方針を下記のとおりとし、今後の全国大会等の運営指針の参考に資することとしました。

記

日本パワーリフティング協会の新たな健康対策の基本方針について

1. 発熱者および体調に問題がある選手は大会に出場辞退を検討すること。
37.5℃を超える発熱や、体調がすぐれない個人については、他者や自身の健康を害するリスクがあることから競技会出場を見合わせることを検討すること。
2. 骨折等怪我をしている選手は出場の辞退を検討すること。
パワーリフティング競技は限界重量に挑戦するスポーツであることから、ご自身の骨格や筋肉などに痛みや違和感を感じている場合においては、競技会前に医療機関を受診し、医師に出場可否の判断を仰ぐよう心掛けること。
3. 過度の減量をして大会に臨まないこと。
パワーリフティング競技はボクシングと同様の階級制スポーツであることから、1週間で5%以上の減量を行なうなどの急激な減量は、突然死などの原因となることが報告されています。減量の心身へのリスク、安全性について選手個人が十分に理解した上で、急激な減量を避けるなど、最も自分に適した減量法を選択すること。
4. 禁煙を推奨すること。
大会会場となる施設は喫煙場所がないなど、禁煙を推奨している公共施設が多いことから、選手のみならず役員や観客セコンド会場来場者（セコンド・観客含む）全ての人へ禁煙を推奨すること。

「健康対策について」

参加申込に際しては、下記の健康チェックリストにより、各自で事前に健康チェックをして下さい。当てはまる項目があれば掛かり付け医に相談し、自己の責任において必要な対応を行って下さい。大会に参加する場合、健康管理には万全を期して自己責任で参加申込をしていただきます様、お願いします。

参加申込時 事前健康チェック

A：下記の項目（1～4）の内、1つでも当てはまる項目があれば、大会参加の可否について掛かり付けの医師によく相談して下さい。掛かり付け医のもと、健康診断や心臓検診を受けて下さい

- 1. 心臓病（心筋梗塞・狭心症・心筋症・弁膜症・不整脈等）の診断を受けている、もしくは治療中である
- 2. 突然、気を失った事（失神発作）がある
- 3. 血縁者に、いわゆる「心臓マヒ」で突然亡くなった方がいる（突然死）
- 4. 最近1年以上健康診断を受けていない

B：下記の項目（5～8）は、心筋梗塞や狭心症になりやすい危険因子です。あてはまる項目があれば掛かり付け医に相談し、大会参加前までに状態を安定させて下さい

- 5. 血圧が高い（高血圧）
- 6. 血糖値が高い（糖尿病）
- 7. コレステロールや中性脂肪が高い（高脂血症）
- 8. たばこを吸っている（喫煙）

※掛かり付け医とは、皆さんの健康や体調を管理して下さっている身近な医師です

※掛かり付け医をきちんと決めて、各種の検査や大会参加等について相談しましょう

「安全に関する注意事項」

パワーリフティング競技は極限の重量を扱う為、大怪我をする等の不測の事態が発生する危険があります。選手・役員・スタッフ等の大会関係者全員は、この事を十分に理解した上で安全確保に努めるとともに、競技会場及びウォーミングアップ場においては、下記に例示する注意事項を遵守して大会に臨むようお願い致します。

◇選手の注意事項

- ①カラー未装着に起因して落下したプレートによる怪我
⇒ウォームアップの場合も、必ずカラーを付けて実施する事
- ②スーツ類の破れによる怪我
⇒スーツ類の劣化や縫い目等について、自己チェックを徹底する事
- ③スクワット及びベンチプレスのバーベル落下による怪我
⇒選手は慎重にスタートポジションを取る事、シャフトをしっかり握る事。特にスクワット時のバーベル落下は、選手ばかりか補助員も巻き込んだ怪我に繋がる恐れがあるので、選手は試技途中で立ち上がれない場合でも絶対に後ろへ投げ出さない事、必ず肩に担いだままで補助員の手助けを借りて立ち上がる事
- ④デッドリフトのフィニッシュ後半での怪我
⇒ダウンの合図後に足先へプレートを落下させないように、スタンスを注意する事
- ⑤大会当日の体調不良による怪我
⇒安全を優先して棄権する勇気も必要です

◇補助員の注意事項

- ①スクワット及びベンチプレスの挙上失敗に伴う怪我
⇒外したプレート等はつまずいたりしないように、足元近辺には絶対に置かない事。又、常にバーベルの落下を想定して、選手の動きを見ながらしっかりと補助の構えを取る事
- ②ベンチプレスのバーベル受け渡しの不手際に伴う怪我
⇒センター補助は選手にバーベルを確実に受け渡しができるように、手を離す際には慎重に行う事
- ③デッドリフトの後方転倒による怪我
⇒センター補助は選手と一緒に倒れる事を避ける為に、腰を落として補助の構えを取り、選手の動きをよく見る事

◇その他の注意事項

- ①会場設営時・撤収時
⇒プレート・ラック等の重量運搬中に、手指・足・腰等に怪我をする恐れがありますので、十分に注意して作業を行う事。大会終了後は疲れているので慌てず慎重に行う事
 - ②見学・応援時
⇒ウォームアップ場では器具周辺から離れて見学し、足元に注意する事
 - ③会場全体
⇒大会会場に掲示されている施設利用上の注意事項・指示事項・禁止事項に従う事
- ※大会期間中は傷害保険に加入しています。万一会場内で怪我をした場合は、速やかに大会事務局又は
大会実行委員に申し出て下さい。大会終了後又は通院治療後でも構いません。
※怪我とは別に気分が悪くなったり体調を崩したりした場合は、休日診療先を案内しますので、大会事務局に申し出て下さい

2023年11月吉日

J P A公認審判員有資格者 各位

(公社)日本パワーリフティング協会
技術委員長 二宮 正晴
(公印省略)

第36回全日本ベンチプレス選手権大会
陪審員・審判員ご協力のお願い

拝啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。平素はパワーリフティング競技への御理解と御協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、御案内の通り J P Aが主催する標記の大会が 2024年2月に東京都パワーリフティング協会の主管により開催されます。

つきましては、標記大会の陪審員・審判員の募集を致しますので、何かとご多忙とは存じますが、皆さまのご協力をお願い申し上げます。尚、関東ブロック内の各協会所属の審判員の方には、積極的なご出席をいただきますようお願い申し上げます。

御協力いただける審判員有資格者の方は、お手数ですが J P Aホームページの「**審判員・陪審員申込** (<https://ws.formzu.net/fgen/S80557408/>) 」より申し込み頂きたく存じます。

御協力いただける審判員の方々に対しては、昼食及び謝礼金(3,000円)をご用意致しますので、手配の関係上必ず御連絡をいただきたくお願い申し上げます。

尚、**Web環境の無い方**につきましては、この書面のまま、下記の送付先まで郵送頂きたく存じます

(※主管協会宛ではございません)。

敬具

第 36 回全日本ベンチプレス選手権大会
陪審員・審判員 参加申込書

年 月 日

〒444-0840 愛知県岡崎市戸崎町字東山 38-7 ベリスタ岡崎戸崎 104 号

JPA 技術委員長 二宮 正晴 e-mail:ninomiymasaharu@ozziojp

氏 名	会員番号	級	2月17日	2月18日		ご連絡先 住所・メールアドレス・電話番号
		<input type="checkbox"/> 国内 級	<input type="checkbox"/> 午前	<input type="checkbox"/> 午前		〒
		<input type="checkbox"/> (国際) 級	<input type="checkbox"/> 午後	<input type="checkbox"/> 午後		e-mail TEL
		<input type="checkbox"/> 国内 級	<input type="checkbox"/> 午前	<input type="checkbox"/> 午前		〒
		<input type="checkbox"/> (国際) 級	<input type="checkbox"/> 午後	<input type="checkbox"/> 午後		e-mail TEL

_____ 都道府県協会 所属

※出場選手、又はセコンドに就かれる場合は該当階級から外しますので、下記にご記入下さい。 kg 級 kg 級 kg 級

2023年11月吉日

パワーリフティング関係者 各位

東京都パワーリフティング協会
理事長 荒川大介
(公印省略)

**第36回全日本ベンチプレス選手権大会
開催のお知らせ 及び 御協賛のお願い**

拝啓 時下ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。平素はご高配を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、この度、第36回全日本ベンチプレス選手権大会を、2024年2月17・18日両日に東京都の飯田橋ベルサールファーストにて開催の運びとなりました。全国各地より御来県される皆様をお迎えすべく、東京都協会を挙げて精一杯の準備・運営を行う所存でございます。つきましては、本大会が無事に開催できますように、ここに御協賛を賜りたくお願い申し上げます。温かいご支援・ご協力の程、宜しくお願い申し上げます。

敬具

プログラム協賛広告サイズと料金は下記の通りです

プログラムA4版	サイズ(縦×横)	料金
1ページ	265mm×180mm	30,000円
1/2ページ	130mm×180mm	15,000円
個人協賛	氏名記載	3,000円

◇協賛申込み締切り 2024年1月6日(日)

◇申込み、問い合わせ先

東京都パワーリフティング協会事務局 info.tokyopower@gmail.com

[2023年度東京都パワーリフティング協会協賛企業様へのご案内]

2023年度東京都パワーリフティング協会協賛企業様は、東京都大会同様のお取扱いにバナーやプログラムにロゴや広告を掲載させていただきますので、別途協賛お申込みは不要です。

プログラム広告掲載のないプランで協賛いただいている企業様で、本大会のプログラムに広告掲載お申込みご希望の場合はご連絡ください。