

# 日本スポーツマスターズ2015石川大会記念事業

## 第20回ジャパクラシックマスターズパワーリフティング選手権大会(案)

(2016世界クラシックパワーリフティング選手権大会選考競技会)

(2016アジアクラシックパワーリフティング選手権大会選考競技会)

### 開催要項



大会実行委員長 渡辺 智康 石川県パワーリフティング協会理事長

- ・日時 : 平成 27 年 9 月 12 日(土)～13 日(日) 受付 8 : 30 開会式 9 : 45 競技開始 10 : 30～
- ・会場 : いしかわ総合スポーツセンター サブアリーナ (別紙案内図参照)  
住所 : 石川県 金沢市稚日野町北 2 2 2 番地 TEL : 076-268-2222  
当日の問合せ・連絡先 : 携帯 TEL 090-9449-1830 (石川県パワーリフティング協会 渡辺)
- ・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 : 石川県パワーリフティング協会
- ・協力 : 金沢市パワーリフティング協会 加賀市パワーリフティング協会  
北陸信越パワーリフティング協会
- ・後援 : 石川県、石川県教育委員会、(公財)石川県体育協会、北國新聞社、
- ・階級 : 男子 8 階級 : 59、66、74、83、93、105、120 kg、+120 kg 級  
女子 7 階級 : 47、52、57、63、72、84、+84 kg 級
- ・参加区分 : ①マスターズⅠ カレンダーイヤー40～49 歳  
②マスターズⅡ カレンダーイヤー50～59 歳  
③マスターズⅢ カレンダーイヤー60～69 歳  
④マスターズⅣ カレンダーイヤー70 歳以上 (マスターズⅣ女子が今年から新設)

カレンダーイヤーの年齢とは、開催年の 1 月 1 日から 12 月 31 日の間に誕生日となった時の年齢 (大会開催年の 12 月 31 日時点の年齢)。

- ・競技方法 : ノーギア競技。J P A ルールによる。ラウンド制。1 面で実施。  
申込階級と当日の検量が相違する場合は、**失格とする。**
- ・参加資格 : ①平成27年度JPA登録選手で、標準記録(平成26年9月6日～平成27年8月13日申込締切日迄有効)を突破していて、大会当日カレンダーイヤーで40歳以上、且つ日本国籍を有する選手。  
又は上記に該当し日本に1年以上在住する外国人。  
標準記録の詳細は2～3ページに示す。  
②大会時はカレンダーイヤー39 歳だが、翌年の国際大会出場時は 40 歳になる場合、オープン参加することができる。  
③主管協会に所属する選手であって、主管協会理事長の推薦に基づき技術委員会が認めた選手 (男女合計 3 名まで)。  
④事前にアンチ・ドーピングに関する講習会を受講した選手。大会に参加する選手は事前にアンチ・ドーピングに関する講習会を受講しなければならない。受講していない選手は、大会に参加するこ

とはできない。参加申込書とともに受講証明書の控え(コピー)を送付すること。  
 また Web 環境の無い人は、アンチ・ドーピング履修レポートをJPA本部への提出により、受講証明書を発行しますので、その控え(コピー)を送付すること。  
 アンチ・ドーピング履修レポート用紙はJPAホームページのダウンロードの「アンチ・ドーピング履修レポート」にありますので、Web 環境のある管轄協会の事務局または役員等から入手して下さい。

アンチ・ドーピング履修レポートの提出先

〒150-8050	東京都渋谷区神南1-1-1
	岸記念体育会館4F 公益社団法人日本パワーリフティング協会
TEL: 03-3481-1020	FAX: 03-3481-1021
E-mail :	<a href="mailto:powerlifting@japan-sports.or.jp">powerlifting@japan-sports.or.jp</a>

**★ご注意・・・今大会では、大会前日・当日のアンチ・ドーピング講習会は行いません。**

**★Web研修でのReal Winner」は、2015年世界アンチ・ドーピング規程変更に伴い、3月末で停止しましたので、利用はできなくなりました。**

- ⑤参加選手は、所属の地方協会にて選手登録を完了しておくこと。全日本大会の会場での選手登録は受けません。なお、大会主管協会（石川県）に登録料を直接送金された場合は、受理せずに返金されるので注意すること。
- ⑥地方協会が未組織又は活動休止状態の場合は、下記のブロック長の所属する県協会にて選手登録をすること。

ブロック	氏名	〒	住所	電話
北海道・東北	伊藤 和弘	018-1523	秋田県南秋田郡井川町坂本三獄下138	018-874-2541
関東	小森 正昭	272-0137	千葉県市川市福栄 3-23-1-713	047-395-5048
北信越	渡辺 智康	929-1114	石川県かほく市狩鹿野二36	076-283-1439
東海	伊藤 教雄	443-0045	愛知県蒲郡市旭町8-21	0533-67-4123
近畿	仲 博幸	673-0424	兵庫県三木市自由ヶ丘本町 3-5	079-482-4275
中国	石本 直樹	708-0115	岡山県津山市神戸 800-1	0868-28-0535
四国	神岡 俊輔	781-0241	高知県高知市横浜新町4-931	088-841-2312
九州	濱里 一	901-0244	沖縄県豊見城市字宜保 118	098-995-8459

・標準記録：

- ☆公式競技会において参加標準記録以上の成績を収めていること
- ☆有効期限は、当該全国大会の前年度開催日の初日から当年度の申込締切日までとする。  
 （平成26年度同大会の成績は有効である。また、同大会以降開催のほかの公認大会の成績も有効）  
 （平成26年9月6日～平成27年8月13日（申込締切日）まで有効）
- ☆IPF・APF主催ならびに傘下協会主催の各世界選手権大会
- ☆原則カテゴリー（ノーギア）、競技種別（パワーリフティング）は同一であること。

	階級 Kg 級	マスターズⅠ	マスターズⅡ	マスターズⅢ
男子	59	345	310	210
	66	380	340	235
	74	415	370	255
	83	450	400	275
	93	480	425	290
	105	505	445	310
	120	520	465	320
	+120	530	475	325

(注) マスターⅣ及び女子の標準記録の設定はないが、期間内(平成26年9月6日～平成27年8月13日)の間に1回以上の公式競技会への参加を必要とする。

☆実績と異なる階級への出場について

選手は、標準記録以上の成績を収めた際の階級と異なる階級へは、出場できないものとする。

但し、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級の標準記録まで突破している選手は、66kg級へは出場できないが、83kg級には出場できる。

注) 上記は、技委発第14-6号通達「平成27・28年度JPAが主催する全国規模の競技会における出場標準記録について」を一部抜粋したものであり、詳細はJPAホームページを参照して下さい。

尚、シード権は廃止されていますので、ご注意下さい。

- ・ 服 装 : リフティングスーツ(ツリパン)とTシャツとする。
  - ・ ベルト・リストラップ・ニー Sleeve 使用可
  - ・ スパッツ・ベンチシャツ・スーパースーツ・ニーラップ使用不可
  - ・ ツリパンを着用しないと失格
  - ・ 服装規定の詳細はルールブックを参照の事
  - ・ コスチュームチェックは今年から競技前に実施しますので、ご注意下さい。

- ・ 表 彰 : 個人戦 男女別各階級 1～3 位＝メダルと賞状 4～6 位＝賞状  
団体戦 ①クラブ対抗団体戦＝男女別<3 位まで楯> 1～6 位まで賞状  
②都道府県別団体戦＝男女別<3 位までトロフィー> 1～6 位まで賞状  
<団体戦は平成 27 年度 J P A 登録団体で、1 団体 3 名以上>  
得 点 1 位＝12 点、2 位＝9 点、3 位＝8 点、4 位＝7 点、5 位＝6 点、6 位＝5 点、7 位＝4 点、8 位＝3 点、9 位＝2 点、10 位以下＝1 点(1 団体上位 5 名までが得点計算対象)

★点数配分は以下の通りである。

1 位	2 位	3 位	4 位	5 位	6 位	7 位	8 位	9 位	10 位以下
12	9	8	7	6	5	4	3	2	1

※点数計算対象は得点上位 5 名まで。マスターズはその中での年齢区分は無く、一括りとする。

特別賞 優秀選手賞＝男女各 1 名(フォーミュラ重量で選考する)

- ・ 参 加 費 : 個人戦 : 10,000 円、  
団体戦＝無料
- ・ 申込方法 : 参加費を所定の口座に振り込み、参加申込書は、必要事項を記入の上、各協会まとめて又は個人で、振り込み書、選手証及びアンチ・ドーピングに関する受講証明書(履修レポートの受講証明書)のコピー(団体戦参加チームは、団体登録証も)を同封の上、下記宛てに送付して下さい。同封されていない場合、受理せず返却します。

☆送付先

〒920-0362 石川県金沢市古府西 1-8 (株)日本美装内  
石川県パワーリフティング協会 大会受付窓口  
TEL076-266-2000 FAX076-266-2333

☆参加費の振り込み先は次のとおり。なお、振り込み手数料は各自負担願います。

北國銀行 泉支店 普通 口座番号 067007

口座名義 石川県パワーリフティング協会 会長 石田 満雄

- ・ 申込締切 : 平成 27 年 8 月 13 日
- ・ 国際大会選考 : 選考方法は、J P A 国際大会選手選考基準に基づく。
- ・ ドーピング検査 : 数名をランダムに選んで検査を実施する。
- ・ 宿 泊 : 別紙案内に従って申し込んで下さい。体重計は、『テルメ金沢』に設置します。
- ・ 物品販売 : 物品販売及び販売目的のビデオ撮影を希望される場合には、J P A 財務委員会へ届出をして下  
ビデオ撮影 さい。連絡先は次のとおりです。

〒272-0137 千葉県市川市福栄 3-23-1-713

財務委員会 委員長 小森 正昭

TEL : 047-395-5048

Eメール [powerkomori@khc.biglobe.ne.jp](mailto:powerkomori@khc.biglobe.ne.jp)

- ・ そ の 他 : ①電話・FAXでの申込み、締切日を過ぎての申込みは受け付けません。
- ②口座振り込みのコピー、アンチ・ドーピングに関する受講証明書及び選手証のコピーが同封  
されていない参加申込みは、受け付けません。
- ③締切日を過ぎてから参加を取りやめ及び参加資格がないことが発覚した場合、参加費は  
返却されません。
- ④エントリー、詳細スケジュールは、申込締切後にJ P A ホームページで発表します。
- ⑤会場内では安全上の注意事項を厳守して下さい。
- ⑥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。

☆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。申込み時点で本人の同意が得られたこととする。

☆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写真を、J P A が作成する  
各種のPR用ポスター、J P A が主催する大会案内用ポスター、J P A のホームページ、J P A 時報への  
掲載等、J P A の事業活動のために利用することがあります。あらかじめご了承下さい。

## 第20回ジャパンクラシックマスターズパワーリフティング選手権大会 参加申込書兼記録票

・予め太枠内及び誓約書欄に記入し、捺印の上、申し込んで下さい。

No.	申込階級	氏名 (ふりがな)	性別	生年月日 (西暦)
	kg級	( )	<input type="checkbox"/> 男子 <input type="checkbox"/> 女子	19 年 月 日 カレンダーイヤー 歳
参加区分(○をつける)		<input type="checkbox"/> マスターズⅠ <input type="checkbox"/> マスターズⅡ <input type="checkbox"/> マスターズⅢ <input type="checkbox"/> マスターズⅣ		
検量	セッション	コート	所属都道府県	所属クラブ・団体
kg		A B		
本大会への意気込み、キャッチフレーズ等				日本記録挑戦の予定
				<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし

スクワットのラック高さ	c m (穴 個目)	標準記録達成 (平成 年 月 日)
<同セーフティバー高さ>	c m (穴 個目)	大会名:
ベンチプレスのラック高さ	c m (穴 個目)	スクワット
同セーフティバー高さ	c m (穴 個目)	kg
同センター補助 <input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要	同足台 <input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要	ベンチプレス
		kg
		デッドリフト
		kg
		トータル
		kg

※会場で検量時、第1試技の重量とラック高さを記入して提出すること。

	第1試技	第2試技	第3試技	ベスト	フォーミュラ記録	種目別順位
スクワット	kg	kg	kg	kg		
	変更 kg					
ベンチプレス	kg	kg	kg	kg		
	変更 kg					
			<b>小 計</b>			
デッドリフト	kg	kg	kg	kg		
	変更 kg		変更 kg			
フォーミュラ係数			<b>トータル</b>	kg		
順位			特別表彰			

国際大会参加希望 (該当するものに○をつける)	アジア大会 <input type="checkbox"/> 参加希望 <input type="checkbox"/> 不参加 <input type="checkbox"/> 検討中	連絡方法
	世界大会 <input type="checkbox"/> 参加希望 <input type="checkbox"/> 不参加 <input type="checkbox"/> 検討中	<input type="checkbox"/> 郵送 <input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> FAX

※国際大会参加希望欄に「○」をつけなかった場合、参加希望がないものとします。

### 誓約書

(公社) 日本パワーリフティング協会 御中  
石川県パワーリフティング協会 御中

平成 年 月 日

- ・本大会の参加に際して、開催期間中に発生した事故やトラブルに関しては、参加者本人が自らの責任において解決するものとし、大会主催者及び主管協会に一切のご迷惑をおかけ致しません。又、将来にわたって一切の請求をしないことを誓約します。
- ・尚、本大会の参加者本人を含む会場風景や競技中の写真を、JPAが作成する各種のPR用ポスター、JPAが主催する大会案内用ポスター、JPAのホームページ、JPA時報への掲載等、JPAの事業活動のために利用されることについて、了承します。
- ・又、日本アンチ・ドーピング機構が定めるドーピング防止規程及び関係規則類を遵守し、JPAのアンチ・ドーピング活動に従います。  
 同封の受講証明書のとおりアンチ・ドーピングに関する講習会受講済み。

住 所 〒 \_\_\_\_\_

T E L \_\_\_\_\_

F A X \_\_\_\_\_

氏 名 \_\_\_\_\_

Ⓔ \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

第20回ジャパンクラシックマスターズパワーリフティング選手権大会  
クラブ対抗団体戦参加申込書 (8/13 締切) 兼集計票

石川県パワーリフティング協会 御中

下記の通り、クラブ対抗団体戦 (3名以上) に参加申し込みします。

団 体 名		責 任 者	
責任者連絡先	住所	TEL	

男 子 (            名)

階 級 Kg	カ テ ゴ リ ー	選 手 氏 名			順 位	点 数
※1 団体得点上位5名までが、同一階級は2名までが得点の対象となる。			得点合計			
			総合順位			

女 子 (            名)

階 級 Kg	カ テ ゴ リ ー	選 手 氏 名			カテゴリー別	
					順 位	点 数
※1 団体上位5名までが、同一階級は2名までが得点の対象となる。			得点合計			
			総合順位			

クラブ対抗・都道府県対抗一般団体戦得点

順位	1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位	8位	9位	10位以下
点数	12	9	8	7	6	5	4	3	2	1

選手数が多すぎて書ききれない場合は、この用紙をコピーして使用のこと。

平成27年5月吉日

審判有資格者 各位

公益社団法人 日本パワーリフティング協会  
技術委員長 阿南 喜裕

第20回 ジャパンクラシックマスターズパワーリフティング選手権大会  
陪審員・審判員のご協力のお願について

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ご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、ご案内のとおり、JPAが主催する標記の大会が、平成27年9月12・13日に石川県協会の主管により開催されます。

ついては、標記大会の陪審員・審判員を募集しますので、何かとご多忙のこととは存じますが、各位のご協力をお願い致します。なお、主管協会のブロックにおける各協会所属の審判員（なるべく2級以上）の方には、積極的なご協力をいただきますようお願い致します。

ご協力をいただける審判員の方は、お手数ですが、下記に必要事項をご記入の上、この書面のまま、平成27年8月22日（土）までに、郵送、FAX又はE-mailにて、JPA技術委員長あて、送付して下さい。Eメールで申込みをされる方は、JPAホームページの「ダウンロード」のところにある「陪審員・審判員申込書」をご利用されると容易に申込書が作成できます。ご協力いただく方には、お弁当、謝金が支給されます。手配の関係上、必ずご連絡下さい。

尚、送付先は大会事務局宛てではありませんので、ご注意ください。

敬具

第20回ジャパンクラシックマスターズパワーリフティング選手権大会陪審員・審判員申込書

平成27年 月 日

〒703-8241

岡山県岡山市中区高島新屋敷206-15

JPA技術委員長 阿南 喜裕様

TEL 086-275-0370 FAX 086-899-6970

E-mail anany1975@yahoo.co.jp

都道府県パワーリフティング協会

下記のとおり、協力者について連絡します。（Eメールアドレスの記入を忘れないようお願いいたします。）

ご氏名	級	9月6日	9月7日	ご連絡先住所・電話番号・E-mail
	<input type="checkbox"/> 国内 級 <input type="checkbox"/> 国際 級	<input type="checkbox"/> 午前 <input type="checkbox"/> 午後	<input type="checkbox"/> 午前 <input type="checkbox"/> 午後	
	<input type="checkbox"/> 国内 級 <input type="checkbox"/> 国際 級	<input type="checkbox"/> 午前 <input type="checkbox"/> 午後	<input type="checkbox"/> 午前 <input type="checkbox"/> 午後	
	<input type="checkbox"/> 国内 級 <input type="checkbox"/> 国際 級	<input type="checkbox"/> 午前 <input type="checkbox"/> 午後	<input type="checkbox"/> 午前 <input type="checkbox"/> 午後	

★セコンドに付かれる場合は、該当階級から外しますので、下記に記入してください。

男子 kg 級 kg 級 kg 級

女子 kg 級 kg 級 kg 級

# 健康対策について

公益社団法人 日本パワーリフティング協会  
スポーツ医科学委員会

参加申込みに際しては、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、かかりつけ医に相談し、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みをしていただきますようお願いいたします。

## 第20回ジャパクラシックマスターズパワーリフティング選手権大会 参加申込み時 事前健康チェック

A 下記の項目（1～4）のうち、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、かかりつけ医によく相談してください。かかりつけ医のもと、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、不整脈など）の診断を受けている、もしくは治療中である。
- 2. 突然、気を失ったこと（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。当てはまる項目があれば、かかりつけ医に相談し、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）

※かかりつけ医とは、皆さんの健康や体調を管理してくださっている身近なドクターです。

※かかりつけ医をきちんと決めて、各種の検査や大会参加などについて相談しましょう。

以上

## アンチ・ドーピングに関する大切なお知らせ

平成27年4月  
(公社) 日本パワーリフティング協会  
スポーツ医科学委員会  
委員長 蜂須 貢

昨年7月にお知らせしましたように、昨年の全日本マスターズパワーリフティング選手権大会にて、男子選手のドーピング陽性事例が発生し、当該選手の同競技会の成績抹消および3か月の資格停止が決定しております。

JPAは、発足以来、アンチ・ドーピングに勤めてきましたが、5例目(国内3例、国外2例)のドーピング違反者が出ております。過去の違反内容はステロイド剤による確信的ドーピング違反が2例、サプリメントに違反物質が入っていた者が1名、市販風邪薬を服用し、薬に違反物質が入っていた者が2名です。

確信的ドーピングの廃絶は当然ですが、不注意によるドーピング違反は誠に残念なことです。不注意からのドーピング違反により、選手本人およびJPAの名誉を大きく傷つけることは、あまりにも大きな代償です。

「市販薬、医療用薬剤にドーピング違反物質が含まれていることは稀ではありません。」昨年の事例を受けて、再度以下の3点を全選手および関係者に徹底していただき、不注意によるドーピング違反を廃絶したいと思います。

### 1. 医師から処方された医薬品を使用する場合

JADAのホームページ内にある「Global DRO JAPAN」<http://www.globaldro.com/jp-ja/search/>にて処方薬がドーピング違反とならないか確認してから使用して下さい。全ての医師、薬剤師がドーピングに関する知識を十分に有しているとは言えません。薬剤師に相談する場合はスポーツファーマシストの看板を掲げている薬局で相談して下さい。以下のマークのある薬局です。



### 2. 市販薬を購入し使用する場合

「2014薬剤師のためのドーピング防止ガイドブック」

[http://www.nichiyaku.or.jp/action/wp-content/uploads/2014/07/guidebook\\_web2014\\_1.pdf](http://www.nichiyaku.or.jp/action/wp-content/uploads/2014/07/guidebook_web2014_1.pdf)

に使用可能と書いてあるものしか使わないようにして下さい。よく似た名前、同じ名前でも銘柄や用量が違えば使わないこと。

なお、風邪薬(総合感冒薬、鎮咳去痰薬)に関しては、「2014薬剤師のためのドーピング防止ガイドブック」p24~27を必ず確認して下さい。ここに「使用可能薬例」として記載のないものでも、ドーピング違反とならない薬もありますが、この冊子の「使用可能薬例」から薬を選びましょう。

### 3. 特に気を付けたい市販薬、健康食品、サプリメントの知識を持つ

「2014薬剤師のためのドーピング防止ガイドブック」のp21~23を読んでおくこと。

1) 胃腸薬、2) 滋養強壮薬、3) 毛髪・体毛用薬、4) 鎮咳去痰薬、5) 漢方薬、6) 風邪薬、7) その他の薬品、8) 健康食品・サプリメントに関する諸注意が、簡潔にまとめられています。

以上の3点をJPA登録選手は徹底して下さい。なお、各県協会、各加盟ジムにおいても所属の選手への指導と啓発をお願い致します。

なお、具体的な薬剤名に関して不安がある場合は、蜂須 ([mhachisu@pharm.showa-u.ac.jp](mailto:mhachisu@pharm.showa-u.ac.jp)) までメールをいただければ、鋭意回答致します。

以上

## 安全に関する注意事項

公益社団法人 日本パワーリフティング協会

パワーリフティング競技は極限の重量を扱うため、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、このこと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します。

### 《選手の注意事項》

- ①カラー未装着が原因で落下したプレートによる怪我  
⇒ウォームアップの場合も、必ずカラーを取付けて実施すること。
- 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こと。
- 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ことで、シャフトをしっかり握ること。  
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大きな怪我につながるおそれがあるので、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こと。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こと。
- 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、スタンスに注意すること。
- ⑤当日、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こと。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ことで、ベンチプレスで万一の場合の補助動作では、プレート内側直近部分のシャフトを絶対に持たないこと。必ず、シャフトの中央部分やプレート外側部分又はプレート自体を持つこと。
- ②ベンチプレスのバーベル受け渡しの不手際による怪我  
⇒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こと。
- ③デッドリフトの後方転倒に伴う怪我  
⇒センター補助は、選手と一緒に倒れることを避けるために、腰を落として補助の構えを取り、選手の動きをよく見ること。

### 《その他の注意事項》

- ①会場設営時や撤収時  
⇒プレート、ラック等の重量物運搬中に、手指、足、腰等に怪我をするおそれがあります。十分に注意して作業を行うこと。大会終了後は、疲れているので、慌てずに慎重に行うこと。
- ②見学、応援時  
⇒ウォーミングアップ場では、器具周辺から離れて見学し、足元に注意すること。
- ③会場内全体  
⇒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、禁止事項等に従うこと

★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長に申し出て下さい。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、遠慮なく大会事務局に申し出て下さい。

以上

## 宿泊並びに会場ご案内

### ◆ホテル

・**テルメ金沢** 金沢西ICから車で1分 〈ホテル浴場に簡易体重計があります〉

〒920-0364 金沢市松島町17番地 TEL 076-269-2211 FAX 076-269-2311

※ご予約は、テルメ金沢へ直接、お申し込みください

～選手向け～

(宿泊料金)

・シングル 5,600円 ☆朝食付(7:00～バイキング)

※予約はお早めにお申し込み下さい。

土曜日は宴会宿泊が入る為、満室になる場合があります事、予めご了承ください。

※ 大会特別料金のため宿泊予約の際、必ずマスターズパワーリフティング大会選手又は関係者であることを教えてください。

会場周辺図 テルメ金沢から徒歩 15～20分 車で3～5分

