



第31回 全日本ベンチプレス選手権大会開催要項

(世界サブジュニア・ジュニア・一般・マスターズベンチプレス選手権大会、
アジアベンチプレス選手権大会選考競技会)

- 日時 令和元年10月26日(土)～27日(日)、開会式26日(土)9:00の予定
※ 競技スケジュール詳細はエントリー締め切り後に発表します
- 会場 小田原アリーナ
〒250-0866 神奈川県小田原市中曾根263 TEL: 0465-38-1144
- 主催 公益社団法人日本パワーリフティング協会
主管 神奈川県パワーリフティング協会
協力 関東ブロック各パワーリフティング協会
後援 (予定): 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、
公財)神奈川県スポーツ協会、小田原市役所 小田原市教育委員会、小田原市体育協会
- 階級 男子9階級 53、59、66、74、83、93、105、120、120+kg 級
女子8階級 43、47、52、57、63、72、84、84+kg 級
(但し、53、43kg 級はジュニア、サブジュニアのみ)
申込階級と当日の検量が相違する場合は失格とする。従来のオープン参加は認めない。
- 参加区分 1 サブジュニア ～ 大会当日満14歳以上～カレンダーイヤー18歳
2 ジュニア ～ カレンダーイヤー19～23歳
3 一般の部 ～ 満14歳以上
4 マスターズⅠ ～ カレンダーイヤー40～49歳
5 マスターズⅡ ～ カレンダーイヤー50～59歳
6 マスターズⅢ ～ カレンダーイヤー60～69歳
7 マスターズⅣ ～ カレンダーイヤー70歳以上
※カレンダーイヤーとは、開催年、平成30年12月31日時点の年齢
- 競技方法 JPA ルールのフルギア競技による。ラウンド制、1面実施(予定)
- 使用器具 BULL(ザオバ)
- 参加資格 1 令和元年度のJPA選手登録済みで、大会当日満14才に満たない選手であっても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の外国籍の男女。
2 都道府県大会優勝者またはブロック大会上位入賞者であり、当該ブロック長の推薦の上、技術委員会が認めた選手(一般のみ)。ブロックごとに男女合計3名まで。
3 標準記録に満たない選手であっても、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長が認めた選手。男女合計3名まで。
4 カレンダーイヤー(39歳)で、来年の国際大会参加を希望する選手のオープン参加を認める。(国際大会出場時は40歳になる場合、マスターⅠの優勝者と記録を比べ、上回った方が優先権を得る。)

- 5 事前に、JPAが主催するアンチ・ドーピング講習会を受講した選手。
平成29年度（2017年4月1日）より、アンチ・ドーピング講習会の受講証明書の提示が義務付けられているので、本大会に参加する選手は、参加申込み時にアンチ・ドーピング講習会受講証明書の控え（コピー）を添付すること。

日 時 1回目 令和元年10月25日（金） 19時より （講師：須藤 ゆき）
2回目 令和元年10月26日（土） 19時より （講師：須藤 ゆき）

場 所 小田原アリーナ 大会議室(80人)

- ※ 本大会参加選手がこの講習会を受講する場合、有効として扱う。
※ アンチ・ドーピング講習会はくじ助成を受けて実施しています。

スポーツくじ



- 6 セCOND（コーチ）については、受講資格は不要。ただし、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、刑事上有罪となっていないこと
 - 3) 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
 - 4) 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
- 7 参加申込書とともに自筆署名した「摂取医薬品・サプリメント申告書」を提出すること。参加申込書の誓約書部分に署名捺印が無い場合、又、「摂取医薬品・サプリメント申告書」の同時提出がない場合、本大会への参加は認められない。申込書等を不受理として返却する。
- 8 参加選手は、JPAに令和元年度選手登録を完了しておく事。
- 9 標準記録 公式競技会に於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、平成30年度全日本ベンチ選手権大会開催日の初日（平成30年10月13日）からの申込締切日まで。
有効とする競技会は以下の通りです。
- (1) 日本国内で開催されるJPA公認競技会
 - (2) IPF、APF主催及び傘下協会の各選手権大会
パワーリフティング又はノーギア大会で本大会標準記録を突破した場合は認める。なお、マスタースIV部門には参加標準記録はありませんが、参加標準記録の有効期限内に最低1回以上の公式戦参加を必要としますので、参加申込書の標準記録達成欄に参加大会を必ず記載してください。
- 10 実績と異なる階級への出場について
選手は、参加標準記録を突破した階級と異なる階級へは出場できない。ただし、突破階級より更に重い階級の参加標準記録を突破している場合、その階級への出場は認められる。
(例) 74kg級で83kg級の参加標準記録を突破した選手は、66kg級は出場できないが83kg級へは出場できる。

	階級/区分	一般	ジュニア マスターズ I	サブジュニア マスターズ II	マスターズ III
男子	53kg 級	—	※107.5	※97.5	—
	59kg 級	135	120	107.5	87.5
	66kg 級	147.5	132.5	117.5	95
	74kg 級	160	145	127.5	105
	83kg 級	172.5	155	137.5	115
	93kg 級	185	165	147.5	122.5
	105kg 級	195	175	155	130
	120kg 級	200	180	160	135
	120+kg 級	205	185	165	140
女子	43kg 級	—	※50	※45	—
	47kg 級	60	55	47.5	40
	52kg 級	65	60	50	42.5
	57kg 級	70	65	55	45
	63kg 級	75	70	60	47.5
	72kg 級	82.5	75	65	52.5
	84kg 級	90	80	70	57.5
	84+kg 級	95	85	75	60

※印記載の記録は、サブジュニア・ジュニアのみ対象とする。

注 意 上記は、技委発第 15-5 号通達「平成 30 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」の抜粋。詳細は JPA ホームページを参照のこと。

服 装 JPA ルールに基づく服装。(つりパン着用、スパッツは禁止)

コ ー チ 競技中対応するコーチ(セコンド)は、選手 1 名につき最大 2 名まで付けることができます。

- 表 彰**
- 1 個人戦は、各階級 1～3 位に賞状とメダル、4～6 位に賞状
※個人戦表彰は各セッション終了後に行います。
 - 2 最優秀選手賞(文部科学大臣杯)は 1 人
優秀選手賞は男女各 1 人(フォーミュラを参考に)
 - 3 クラブ対抗団体戦は、男女別 1～3 位に盾
※令和元年度 JPA 登録団体で 1 団体 3 人以上出場の場合
 - 4 都道府県別団体戦は、男女別 1～3 位に盾
※都道府県で 3 人以上出場の場合

(団体戦の得点配分)

	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位	6 位	7 位	8 位	9 位	10 位以下
一般	12	9	8	7	6	5	4	3	2	1
サブジュニア	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1
ジュニア	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1
マスターズ	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1

※一般・サブジュニア・ジュニア・マスターズの合計得点とし、1 団体上位 5 人までが得点対象

※選手が一般と一般以外のダブルエントリーの場合は順位が上(得点が高い方)を対象とする

- 参 加 費**
- 1 個人戦はサブジュニアとジュニアは 8,000 円、一般とマスターズが 10,000 円、
※一般とサブジュニア・ジュニアのダブルエントリーは 16,000 円
一般とマスターズのダブルエントリーは 18,000 円
 - 2 団体戦は無料

申込方法 出場選手は、個人で参加料を指定口座に振り込み、以下の書類を同封し大会事務局へ郵送して下さい。書類の郵送は複数選手纏めることも可能。

- 1 参加申込書兼記録カード（必要事項を記入し、署名・捺印をしてください）
- 2 振込書控のコピー（通信欄に選手名を忘れずに記載してください）
- 3 アンチ・ドーピング研修受講済証明書又はドーピング防止講習受講済証明書のコピー
- 4 アンチ・ドーピングに関する誓約書&摂取医薬品・サプリメント申告書(ドーピング防止講習会の受講希望者は「ドーピング防止講習会受講申込書」に必要事項を記入のこと)
- 5 団体登録名と団体登録 ID 番号（クラブ対抗戦申込のみ）
- 6 ドーピング検査同意書（対象：20 歳未満の選手は親権者の同意が必要）

送付先

〒244-0816
神奈川県横浜市戸塚区上倉田 2141-1-5072
小野 琢司

振込先

- ◆ 金融機関名： ゆうちょ銀行 ○二九店（ゼロニキュウ店）
- ◆ 口座番号： 00240-2-59091（当座0059091）
- ◆ 口座名義： 神奈川県パワーリフティング協会

注意 振込時は振込依頼人又は通信欄に「氏名、階級、カテゴリー」を必ず記入のこと。
振込名は、大会に参加する方の名前をお願いします。
(例) カナガワ イチロウ、105 キロ、M1

申込締め切り

令和元年9月14日(土)必着

国際大会選考

JPA 国際大会選手選考基準に基づく。

ドーピング検査

全選手の中から無作為に数人を選び実施します。

物品販売等 物品販売及び販売目的のビデオ撮影を希望する場合は、JPA 財務委員会へ届けてください。連絡先は下記のとおりです。事務局へも机、椅子の必要数をご教示ください。(実費をいただきます)

〒651-2131 兵庫県神戸市西区持子 3 丁目 32-6
財務委員会 委員長 善本 光彦 (TEL 080-3776-3125)

大会会場案内 周辺地図

小田原アリーナ 神奈川県小田原市中曽根 263



鉄道ご利用の場合 東京方面より 小田急線富水駅（とみず）下車→徒歩約15分
小田原方面より 小田急線蛍田駅（ほたるだ）下車→徒歩約15分
※両駅とも、急行電車は停車しませんのでご注意ください。

バスご利用の場合 小田原駅東口「1番」乗場から箱根登山バス栢山駅行き乗車→
飯田岡入口・菖蒲田下車、徒歩約8分

車をご利用の場合 東名高速道路をご利用の場合
大井松田料金所「小田原方面」（3方面のうち左側）→国道255線→「成田南」
交差点を右折→富士見大橋→交差点を右折

国道1号線（平塚方面）より
国道1号線平塚方面→「親木橋」交差点右折→「富士見橋際」交差点を左折
→巡礼街道→「飯泉」交差点を右折→国道255線→「成田南」交差点を左折
→富士見大橋→交差点を右折

国道1号線（静岡方面）より
国道1号線静岡方面→「小田原市民会館前」交差点を右折→「法務局前」交
差点を左折→国道255号線→「栄町郵便局前」交差点を右折→「広小路」交
差点を左折→国道255号線直進・飯泉橋→「飯泉」交差点左折→国道255
号線→「成田南」交差点を左折→富士見大橋→交差点を右折

- その他 1 TEL・FAX での申込や締切日を過ぎてからの申込は受付しません。
2 締切日を過ぎてから参加を取りやめても、参加費は返却されません。
3 会場内では安全上及び施設使用上の注意事項を厳守してください。
4 競技エリアには選手と、大会関係者以外の立入りを禁止します。

※本大会の申込にあたって取得した個人情報、大会関連業務遂行に関して利用します。
申込時点で本人の同意が得られたこととします。

※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、
JPA が作成する各種 PR 用のポスター、JPA が主催する大会案内用ポスター、
JPA のホームページへの掲載等、JPA の事業活動のために利用することがあります。
あらかじめご了承ください。

※大会スケジュールは、各階級ごとにセッション分けを行い、一面での開催を予定しています。
予定 10月26日(土) 女子全階級 男子 59kg 級(Jr53) 男子 66kg 級
10月27日(日) 男子 74kg 級 ~120 超級

詳しいスケジュールは、エントリー締切後、JPA のホームページでエントリー表、競技スケジュールを
発表します。選手の参加人数により変更の可能性がありますのでご注意ください。

問い合わせ先 神奈川県パワーリフティング協会
E-mail ; mail@kanagawa-power.sakura.ne.jp

第31回 全日本ベンチプレス選手権大会参加申込書兼記録表

・必ず太枠内及び誓約書欄に記入し、捺印の上、申し込んでください。

					選手ID
No.	申込階級	氏 名 (ふりがな)	性 別		
	kg級	()	<input type="checkbox"/> 男子 <input type="checkbox"/> 女子	西曆 年 月 日	カレンダーイヤー 歳
参加区分○を付ける <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> マスターズI・II・III・IV <input type="checkbox"/> ジュニア <input type="checkbox"/> サブジュニア					
検量	セッション	グループ	所属都道府県	所属クラブ・団体名・ID	
kg					
本大会への意気込み、キャッチフレーズ等					
ラックの高さ	セーフティバー高さ	足 台		センター補助	
段目	段目	<input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要		<input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要	
	第1試技	第2試技	第3試技	ベスト	フォーミュラ
ベンチプレス	kg	kg	kg	kg	
変 更	kg	第3試技変更1	kg	/	/
※検量時、第1試技の重量を申告のこと。		第3試技変更2	kg	順 位	位
標準記録達成：		年 月 日	記録：		kg
大会名：					選手権大会
					kg
参加費 <input type="checkbox"/> 8,000円 <input type="checkbox"/> 10,000円 <input type="checkbox"/> 16,000円 <input type="checkbox"/> 18,000円					

誓 約 書

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

令和 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 〒 _____

E-mail: _____

氏 名 _____

TEL: _____

FAX _____

第31回全日本ベンチプレス選手権大会

クラブ対抗団体戦参加申込書 (2019/9/14締切) 兼集計表

神奈川県パワーリフティング協会 御中

下記のとおり、クラブ対抗団体戦 (3人以上) 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(人)

階級kg	選手氏名	カテゴリー	一般		カテゴリー別	
			順位	点数	順位	点数
			合計得点			
			順位			

女子(人)

級 kg	選手氏名	カテゴリー	一般		カテゴリー別	
			順位	点数	順位	点数
			合計得点			
			順位			

※1 団体上位5人を得点対象とする。 ※ 同一階級は2人までが得点の対象となる。

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

※ 一般大会にダブルエントリーの場合とサブジュニア・ジュニア・マスターズ部門の団体得点表

順位	1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位	8位以下
得点	8点	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点

※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。

ドーピング防止に関する大切なお知らせと注意点

令和元年6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

平成27年度に続き、平成30年度において又しても男子選手のドーピング陽性事例が発生し、誠に残念なことに、大会の成績抹消、4年間の資格停止等の厳しい処分が決定しました。

現在、JOC、(公財)日本スポーツ協会、JADA等の関係諸団体は、2020東京オリンピックに向け、「PLAY TRUE」のスローガンの下で、アンチ・ドーピング活動を鋭意推進している中での事案発生であったため、JPAは大変に厳しい状況に置かれております。

JPAは、発足以来、アンチ・ドーピングの啓発・推進に努めてきましたが、新たに、アンチ・ドーピング規則違反者を出したことは極めて重大事と認識し、改めて、再発防止に真剣に取り組んで参ります。

アンチ・ドーピング規則違反は、選手本人のみならず、周囲の選手やJPAの名誉を大きく傷つけ、社会的な信頼を失うこととなります。今後、選手一人一人においても、ドーピングは犯罪であるとの認識を持ち、確信的ドーピングの廃絶はもちろんのこと、「市販薬、医療用医薬品にドーピング禁止物質が含まれていることは稀ではない」と心得て、不注意によるうっかりドーピングも絶無にする心構えが必要です。

については、アンチ・ドーピング規則違反の根絶に向けて、以下の4点を徹底していただくようお願い致します。

1. サプリメントの注意点

サプリメントには表示されていない禁止物質が混入されている可能性があります。禁止物質が混入されていないことを自主的に検査されているメーカーのサプリメントへの変更を推奨します。

2. 医療用医薬品(処方薬)の注意点

医師の処方薬であっても禁止物質があります。受診時に「薬剤師のためのアンチ・ドーピングガイドブック」の最新版を提示し、医師とよく話し合いの上、処方薬を決定してもらって下さい。合理的な医学的根拠がある場合、TUEを申請し、承認されることにより禁止物質であっても使用可能となります。TUEが認められるのは、医師からの処方薬(漢方薬は除きます)のみですので、該当する方は医師と相談して、TUEの申請を検討して下さい。

3. 薬局、ドラッグストアでの市販薬購入時の注意点

薬局には薬剤師、スポーツファーマシストが在籍しているので、相談をしながら購入して下さい。ドラッグストア、薬店には薬剤師が不在場合がありますので、「薬剤師のためのアンチ・ドーピングガイドブック」を持参し、使用可能な医薬品や商品名を間違えないように、番線の注意を払って購入して下さい。下記の成分は市販薬に含まれる禁止物質で引っかかり易い一例ですが、市販薬の禁止物質はこれだけではありません。

- ・かぜ薬、咳止め：メチルエフェドリン、プソイドエフェドリン、麻黄(全て競技会の時には使用禁止)
- ・胃腸薬：ストリキニーネ、ホミカ(全て競技会の時には使用禁止)
- ・育毛薬：メチルテストステロン、プロピオン酸テストステロン(常時、全て使用禁止)
- ・生薬、漢方薬：海狗腎、麝香、鹿茸(常時、全て使用禁止)

※生薬や漢方薬は、明らかな禁止物質が含まれていない場合でも、意図しない成分が混入している可能性があるため、他の治療薬を検討された方が良いでしょう。

4. 使用する医薬品の検索、問い合わせについて

「薬剤師のためのアンチ・ドーピングガイドブック」の掲載場所は、日本薬剤師会のURLは、
「<https://www.nichiyaku.or.jp/activities/anti-doping/about.html>」。
「Global DRO」(<https://www.globaldro.com/JP/search>)

どちらも検索する手段としては有効ですが、万能ではありません。不明な点がある場合は必ず、都道府県の薬剤師会、スポーツファーマシスト又はJPAホームページの「問い合わせフォーム」にお問い合わせ下さい。

日本アンチ・ドーピング機構からの注意喚起

令和元年5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

日本アンチ・ドーピング機構から、各競技団体に以下の様な情報提供と注意喚起がありました。

1 情報

胃潰瘍、胃炎治療薬エカベトNa顆粒66.7%「サワイ」(沢井製薬株式会社)とエカベトNa顆粒66.7%「YD」(株式会社陽進堂)に、緑内障などの疾患に使用されるアセタゾラミドが微量に混入しているとの厚生労働省からの情報提供に基づき、使用中止と回収が行われました。

2 注意喚起

なお、「世界アンチ・ドーピング規程」には「摂取する医薬品やサプリメントなどに関しては自己で責任を負うこと」の観点から、

- 1) 服薬履歴をつけること
- 2) 手元に医薬品が残っている場合には、それを保管しておくことが推奨されます。

3 JPAとしての補足

- ・アセタゾラミドは利尿作用、眼内圧低下作用、抗てんかん作用や呼吸性アシドーシスの改善作用などを持ち、微量でも混入しているとドーピング検査では尿に検出され、陽性になる可能性がありますので、服薬については注意が必要です。
- ・服薬履歴については、調剤薬局で記載してもらってお薬手帳にOTC(ドラッグストア)で購入した薬品(薬品名、会社名など)についても記載しておくが良い。
- ・今回の例だけでなく、今後このような薬品の微量の混入が発生する可能性がありますので、自分が服用する医薬品やサプリメントは全て記載しておくが良い。

以上

摂取医薬品・サプリメント申告書

(公社) 日本パワーリフティング協会 御中
全日本大会主管協会 御中

この度、2019年10月に開催される第31回全日本ベンチプレス選手権大会に出場するに際して、以下の医薬品及びサプリメントの摂取について申告致します。

年 月 日

署名 (自署) _____ ⑩

※日頃摂取している医薬品、サプリメント及び大会日より1か月以内に摂取予定の医薬品、サプリメントは次の通りです。何も無い場合は、「なし」とご記入下さい。

製品名	メーカー又は販売元	摂取 (予定) 時期

※正直に申告して下さい。摂取医薬品・サプリメントが3製品を超える場合は、別紙1に記載して下さい。

住 所	〒	
氏 名	ふりがな：	
所 属	<input type="checkbox"/> 団体 (名称： _____) <input type="checkbox"/> 個人	
連絡先	E-mail	
	電話番号	固定： _____ 携帯： _____
	FAX	
アンチ・ドーピング講習会の受講証明書	<input type="checkbox"/> 有 (有効期限： _____ 年 _____ 月) <input type="checkbox"/> 無 (下記により受講申込み)	

- ・署名 (自署) は必ず手書きして下さい。
- ・アンチ・ドーピング規則違反がご心配の方は、スポーツ医科学委員がご相談を受けます。お気軽にご連絡下さい。尚、E-mail、SMS、FAX、手紙等で回答や返事を差し上げますので、医薬品、サプリメントを含めて、連絡先を漏れなくご記入下さい。
- ・入手した個人情報とは、ドーピング防止対応と本大会の運営に関わる以外に使用しません。

.....

本大会時のアンチ・ドーピング講習会受講申込書

受講者には講習会受講終了後、受講証明書を速やかに渡しますので、受講希望者は以下の記入欄に記入し、申込みを行って下さい。3名以上の申し込みの場合は、別紙にご記入下さい。

希望日	氏 名	住 所	電話番号

別紙1：摂取医薬品・サプリメント申告書

製品名	メーカー又は販売元	摂取予定時期

年 月 日

自 署 _____

健康対策について

(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

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ください。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ください。

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31回 全日本ベンチプレス選手権大会

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下さい。かかりつけ医のもと、健康診断や心臓検診を受けてください。

- 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又は治療中である。
- 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ください。

- 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

安全に関する注意事項

(公社) 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いたします。

《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、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、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に、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、足元付近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。
特に、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ください。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ください。

令和元年 7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 二宮 正晴

第31回 全日本ベンチプレス選手権大会陪審員・審判員のご協力のお願いについて

拝啓 皆様に於かれましては益々ご清栄のこととお喜び申し上げます。

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お礼申し上げます。

さて、第31回全日本ベンチプレス選手権大会が、JPA主催で令和元年10月26日(土)・27日(日)に神奈川県協会の主管にて開催されます。

つきましては、陪審員・審判員の募集をしますので、お忙しいこととは存じますが、特に関東ブロック所属協会の皆様には、積極的なご協力をお願いいたします。全国大会のため、できるだけ2級以上の審判員で構成しますが、可能箇所には3級審判員でも構成しますので、ご協力のほど宜しくお願いします。

なお、ご協力いただける方はお手数ですが、令和元年10月12日(土)までに、JPAホームページのオンライン登録にてお申し込みください。

ご協力いただける方には、お弁当・謝金が支給されますので、準備の都合上必ずご連絡ください。

敬具

WEB 申込の出来ない環境の方は、下記送付先へ郵送にてお申し込みください。↓

第31回全日本ベンチプレス選手権大会 陪審員・審判員申込書

令和元年 月 日

【送付先】

〒244-0816

神奈川県横浜市戸塚区上倉田 2141-1-5072

小野 琢司

_____ パワーリフティング協会

氏名	級	10/26(土)	10/27(日)	電話番号・メールアドレス
	<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

令和元年7月吉日

関係各位

神奈川県パワーリフティング協会
理事長 小野 琢司
(公印省略)

第31回全日本ベンチプレス選手権大会ご協賛について(お願い)

拝啓 皆様に於かれましては益々ご清栄のこととお喜び申し上げます。

平素は、パワーリフティング競技へのご理解・ご協力とご支援を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、令和元年10月26日(土)・27日(日)神奈川県小田原市の「小田原アリーナ」に於いて、「第31回全日本ベンチプレス選手権大会」を開催する運びとなりました。

今回、全国各地から選り抜かれた選手を迎えるにあたり、精一杯の準備・運営を行う所存ではありますが、何分にも微力な財政基盤のため、十分な大会運営資金の調達ができず苦心しております。

つきましては、大会プログラムへのご協賛広告を通じてより一層のご支援を賜りたく、下記のとおり募集をいたしますので、何卒、ご理解ご協力の程よろしくお願い申し上げます。 敬具

★プログラムご協賛広告掲載サイズと料金は、下記の通りです。

プログラムA4版	サイズ(縦×横)	料 金	備 考
1 ページ	265mm×180mm	¥30,000	
1/2 ページ	130mm×180mm	¥20,000	
1/4 ページ	62mm×180mm	¥10,000	
1/8 ページ	62mm×90mm	¥5,000	
個人協賛	個人名記載	¥3,000	

なお、原稿(版下)又はデータを下記宛、ご送付と同時に掲載料もお振込み願います。

<記入例>キョウサン ニイガタジム

原稿送付先: 神奈川県パワーリフティング協会
E-mail ; mail@kanagawa-power.sakura.ne.jp

振 込 先:

- ◆ 金融機関名: ゆうちょ銀行 ○二九店 (ゼロニキュウ店)
- ◆ 口座番号: 00240-2-59091 (当座0059091)
- ◆ 口座名義: 神奈川県パワーリフティング協会

申込締切日: 令和元年9月12日(火) 締切り厳守でお願いいたします。