



第 20 回 ジャパンクラシックベンチプレス選手権大会

対象：一般女子・一般男子

【世界クラシック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】

開 催 要 項

- ・ 日 時：令和2年1月25日（土）、1月26日（日）
※大会は1面進行とします。
※具体的なスケジュールは、参加者確定後 JPA ホームページで発表します。
※大会当日の問合せ・連絡先は、三重県パワーリフティング協会
大会事務局 宮島 望 090-8866-8825（携帯）
- ・ 会 場：アスト津4F アストホール（別紙案内図参照）
- ・ 住 所：〒514-0009 三重県津市羽所町700 TEL：059-222-2525
- ・ 交 通：徒歩 JR津駅東口徒歩1分 伊勢自動車道 津ICから約10分
- ・ 主 催：公益社団法人 日本パワーリフティング協会（JPA）
- ・ 主 管：三重県パワーリフティング協会
- ・ 協 力：東海ブロック各県協会、中部学生連盟
- ・ 後援予定：スポーツ庁（予定）、（公財）日本スポーツ協会（予定）、（公財）日本オリンピック委員会（予定）、津市（予定）、津市教育委員会（予定）伊勢新聞社（予定） 他
- ・ 階 級：男子8階級：59kg級、66kg級、74kg級、83kg級、93kg級、105kg級、120kg級、120kg超級
女子7階級：47kg級、52kg級、57kg級、63kg級、72kg級、84kg級、84kg超級
⇒本大会は一般のみの開催につき男子53kg級と女子43kg級の設定をしません。
- ・ 参加区分：①一般のみ・・・全年齢
②JR・SJR・マスターズ・・・設定しません
③マスターズオープン参加
—（本大会の順位には入りませんが、国際大会選考対象順位に入ります）—
※カレンダーイヤーとは、大会開催年の12月31日時点の年齢を指します
—（例：1996年生まれの場合、誕生日に関わらず2020年は24歳です）—
—（例：1981年生まれの場合、誕生日に関わらず2020年は39歳です）—
- ・ 競技方法：JPA ルールのクラシック競技。ラウンド制、1面開催の予定。
申込階級と当日の検量が相違の場合、失格とします。
- ・ 器 具：ラック パワーライン ベンチ台（ジャッキ式）
シャフト ROGUE 競技用バー（29mmシャフト部直径）
プレート ROGUE パワーリフティングプレート
- ・ 参加資格：①2019年度（令和元年度）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であって、参

加標準記録を突破した選手。

- ②標準記録に満たない選手であっても、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技術委員会が認めた選手（ブロック毎に男女合計3名まで）。
- ③主管協会（三重県）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・ドーピング講習会を受講した選手。

平成29年度（平成29年4月1日）より全国規模大会への出場は選手はアンチ・ドーピング講習会の受講証明書が必要となります。大会に参加する選手は、参加申込時にアンチ・ドーピング講習会の受講証明書の控え（コピー）を提出すること。これまで採用していたWeb研修（アルファ）、履修レポートは、平成29年度より廃止し、本大会でも無効です。

1) アンチ・ドーピング講習会の受講証明書の有効期限は取得日より2年以内です。次年度より1年に短縮されます。

2) アンチ・ドーピング講習会は、本大会の開催時に実施します。

1月24日（金）午後7時より 講師：須藤ゆき

1月25日（土）午後7時より 講師：須藤ゆき

※会場はアスト津4階会議室です。

※本大会参加選手が、試技前にこの講習会を受講する場合は、有効なものとして扱います。

※アンチ・ドーピング講習会は「スポーツ振興くじ」の助成金を受けて実施しています。

スポーツくじ



- 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、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
- ⑥参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します。
- ⑦参加選手は、事前にJPAのホームページからオンライン手続きにより選手登録を完了しておくこと。交付された「IDナンバー」の記載がない参加申込書は不受理とし、返

却します。

http://www.jpa-powerlifting.or.jp/registration_main/

- ⑧地方協会が未組織又は活動休止状態の場合は、次のブロック長の所属する都道府県協会に連絡をとり、選手登録をして下さい。オンライン手続きを取る場合でも連絡して下さい。

ブロック	氏名	所属県	電話	E-mail
北海道・東北	太田 勇吉	青森県	017-718-1775	ootay@lemon.plala.or.jp
関東	寺門 浩之	茨城県	029-298-2407	fumi.23@d6.dion.ne.jp (酒井)
北信越	相馬 満信	新潟県	025-269-0093	nangoku1213@ybb.ne.jp
東海	伊藤 教雄	愛知県	0533-67-4123	norio20120610@yahoo.co.jp
近畿	門 眞一郎	和歌山県	090-9111-3040	kado.sinitirou@violet.plala.or.jp
中国	石本 直樹	岡山県	0868-28-0535	naoki.73@io.ocn.ne.jp
四国	高井 隆義	徳島県	088-663-4705	takap1091@yahoo.co.jp
九州	濱里 一	沖縄県	098-995-8459	hajime_strongest@yahoo.co.jp

- ・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

標準記録の有効期限は、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します（平成31年1月19日～令和元年12月14日）。

前年度の同大会の記録は有効です。

平成31年度（令和元年度）の参加標準記録は以下のとおりです。

	階級・kg級	一般
男子	※53	—
	59	107.5
	66	117.5
	74	127.5
	83	137.5
	93	147.5
	105	155.0
	120	160.0
	120超	165.0

	階級 Kg級	一般
女子	※43	—
	47	45.0
	52	47.5
	57	52.5
	63	55.0
	72	60.0
	84	67.5
	84超	70.0

※男子 53kg 級及び女子 43 kg級は、サブジュニア、ジュニアのみ。一般とマスターズでは設定しません。（本大会は該当しません）

※男子マスターズⅣと女子には関しては標準記録を設けていませんが、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。有効とする競技会は、日本国内で開催される JPA 公認競技会又は IPF・APF 主催及び傘下協会主催の各国際大会です。（本大会は該当しません）

※原則カテゴリー（フルギア・ノーギア）、競技種別（パワーリフティング・ベンチプレス）は同一であること。

※実績と異なる階級への出場について

選手は、標準記録を取得した際の階級と異なる階級へは出場することができないものとする。ただし、より重い階級の標準記録を突破している場合、その重い階級への出場は認められる。

例) 74 kg級で出場した際に 83 kg級の標準記録まで突破している選手は 83 kg級に出場できる。66 kg級は出場できない。

※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 J P A ホームページを参照すること。

- ・ 服 装 : JPA クラシックルールに基づく服装 (吊りパン着用、スパッツは禁止)
JPA ルールブックを参照
- ・ 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
特別賞 カテゴリー別男女別に 1 ~ 3 位までベストリフター賞
(5人まで 1 位のみ、6 ~ 9 人まで 2 位まで、10 人以上 3 位まで)
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 結果を後日ホームページ上にアップ

《団体戦の得点配分》

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

※ 1 団体 3 名以上を対象とします。

※ サブジュニア、ジュニア、マスターズの合計得点とし、得点上位 5 名を対象とします。

- ・ 参加費：個人戦 10,000 円
団体戦 無料
- ・ 申込方法：参加費を指定の口座に振り込み、以下の書類を忘れずに同封し大会事務局へ郵送して下さい。同封されていない場合、受理せずに返却します。各加盟団体はまとめて、個人は各々で申し込むこと。

- ①大会参加申込書兼記録カード（必要事項を記入し、署名・捺印をすること。捺印が無い場合、不受理とし返却する）
- ②振込書控のコピー（通信欄に選手名を忘れずに記載すること）
- ③アンチ・ドーピング講習会に関する受講証明書のコピー
- ④摂取医薬品・サプリメント申告書
- ⑤団体登録名と団体登録 ID ナンバー（クラブ対抗戦申込みの場合）
- ⑥ドーピング検査親権者同意書（対象：18 歳未満の選手）

★送付先

〒514-0816 津市高茶屋小森上野町 1071-6 トレーニングジム KENKODO 内
三重県パワーリフティング協会 大会事務局
TEL・Fax 059-234-5605

★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。

ゆうちょ銀行 店名：二二八（漢字） 店番：228
普通預金口座番号：0688990
名義人：三重県パワーリフティング協会

ゆうちょ銀行から 記号 12250-6889901

- ・ 申込締切：令和元年 12 月 14 日（土）※参加費、申込み共に必着。
- ・ 国際大会選考：選考方法は、JPA 国際大会選手選考基準に基づきます。
- ・ 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、数名をランダムに選んで検査を実施する。
 - 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、ドーピング検査を含むドーピング・コントロール手続きに関する親権者の同意書を大会開催主管協会へ提出しなければならない。同意書の提出がない場合、大会への参加はできない。
 - ④本大会は、TUE 事前申請対象競技会となっていませんが、治療目的で禁止物質を使用している選手は、JADA に TUE 申請を行うことが望ましい。
- ・ 宿 泊：メインホテルは指定しません。各自でご予約下さい。
※体重計は会場に設置します。時間は 18 時～20 時とします。
- ・ 物品販売及びビデオ撮影：
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、JPA 財務委員会へ届出をして下さい。連絡先は以下のとおりです。

〒678-0239 兵庫県赤穂市加里屋98-15-205
財務委員会 委員長 三浦 重則
TEL : 0791-43-2000
E-mail : powerlifting@japan-sports.or.jp

①出店の有料・無料について

★JPA 賛助会員（法人・団体）は無料です。

※賛助会員になるには、財務委員会に申請が必要です。

★非賛助会員は有料です（1大会につき1万円を主管協会に支払う）。

②営業・物販を目的としない一般のビデオ撮影は無料としますが、撮影場所は観客席からのみ可とします。

③会場内の出店用長机・イス等の借用に際しては①②とも実費代を主管協会にお支払いただきます。会場スペースの関係上、出店ブースは1業者1テーブルとし、申し込みは先着順とします。

・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必要書類の不備がある場合は受け付けません。

③締切日を過ぎてから参加を取りやめても、参加費は返却されません。

④会場内では安全上の注意事項を厳守して下さい。ステージ上には選手と大会関係者以外の立ち入りを禁止します。

⑤ウォーミングアップエリアのセコンドは、原則2名とします。

⑥会場の設備等を破損・汚損をした場合又は発見した場合は主管協会へお申し出ください。

・個人情報：個人情報の保護に適用される法令を遵守します。大会の申込みにあたって取得した個人情報は、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。肖像権につきましては別途下記のとおり定めます。

・肖像権：大会に関する肖像権はJPAに帰属します。本大会に参加される選手、関係役員及びスタッフの肖像を大会の結果報告、大会に関連する広告物、次回以降の大会案内、報道及び情報メディアにおいて使用されることがあります。又、会場風景や競技中の写真を、JPA又は都道府県パワーリフティング協会が作成する各種のPR用ポスター、大会案内用ポスター、ホームページ、JPA時報への掲載等、JPA又は都道府県パワーリフティング協会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。

第20回 ジャパンクラシックベンチプレス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、申込んで下さい。

No.	申込階級	氏名(ふりがな)	IDナンバー	性別	生年月日(西暦)
	kg級	()		<input type="checkbox"/> 男子 <input type="checkbox"/> 女子	年 月 日 カレンダーイヤー 歳
参加区分		<input type="checkbox"/> 一般			
検量	セッション	コート	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
ラックの高さ	セーフティバー高さ	足台	センター補助		
cm	cm (個目)	<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	/	
※会場で検量時、再確認のため第1試技の重量を申告すること。		第3試技変更 2	kg		

標準記録達成:	年 月 日	記録:	kg	自己ベスト記録
大会名:	選手権大会			kg
国際大会参加希望(カテゴリーは記入。該当するものに○をつける)				
世界大会:カテゴリー<	>	<input type="checkbox"/> 参加希望	<input type="checkbox"/> 不参加	<input type="checkbox"/> 検討中
アジア大会:カテゴリー<	>	<input type="checkbox"/> 参加希望	<input type="checkbox"/> 不参加	<input type="checkbox"/> 検討中
大会会場での再確認	<input type="checkbox"/> 参加希望 <input type="checkbox"/> 不参加			

※参加申込時に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	御中
三重県パワーリフティング協会 御中	御中
年 月 日	
<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。 ・日本アンチ・ドーピング機構が定めるアンチ・ドーピング規程及び関係規則類並びにJPAのドーピング防止規程を遵守します。 	
<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 本大会時、会場で受講予定	
住所〒 _____	
TEL _____	FAX _____
氏名 _____	E-mail: _____

※セコンド担当(最大2名まで。付けなくても構わないし、大会当日でも良いが、事前届け出に協力願います)

氏名	① _____	② _____
----	---------	---------

第 20 回 ジャパンクラシックベンチプレス選手権大会
クラブ対抗団体戦参加申込書兼集計票

三重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		I D 番号	
責任者		E-mail	
電 話	固定：	携帯：	
住 所			

男 子（ 名）

階 級 Kg	選 手 氏 名	カ テ ゴ リ ー	順 位	点 数
※太線内は漏れなく記入して下さい。 ※各階級内のカテゴリー毎の順位で計算する。 ※1団体上位5名まで、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	選 手 氏 名	カ テ ゴ リ ー	順 位	点 数
※太線内は漏れなく記入して下さい。 ※各階級内のカテゴリー毎の順位で計算する。 ※1団体上位5名まで、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	1 0 位以下
点数	1 2	9	8	7	6	5	4	3	2	1

※参加選手の数が多く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。

資料4 都道府県対抗団体戦得点表
 <平成23年8月改訂>

都道府県対抗団体戦得点表（1チーム3名以上）

<クラブ対抗戦は、この表をクラブに変更して使用して下さい>

団体チーム名		東京都	神奈川県																鹿児島県	
参加選手数（人）																				
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																			
団体得点																				
順位																				

- ※各団体の得点上位5名の選手のみ（同一階級は2名まで）の得点を団体の得点とする。
- ※団体は〇〇位まで表彰する。
- ※団体得点が同じの場合、上位順位の選手が多い団体を上位とする。

大会会場案内図

会 場：アスト津（別紙案内図参照）

住 所：〒514-0009 三重県津市羽所町 700 TEL：059-222-2525

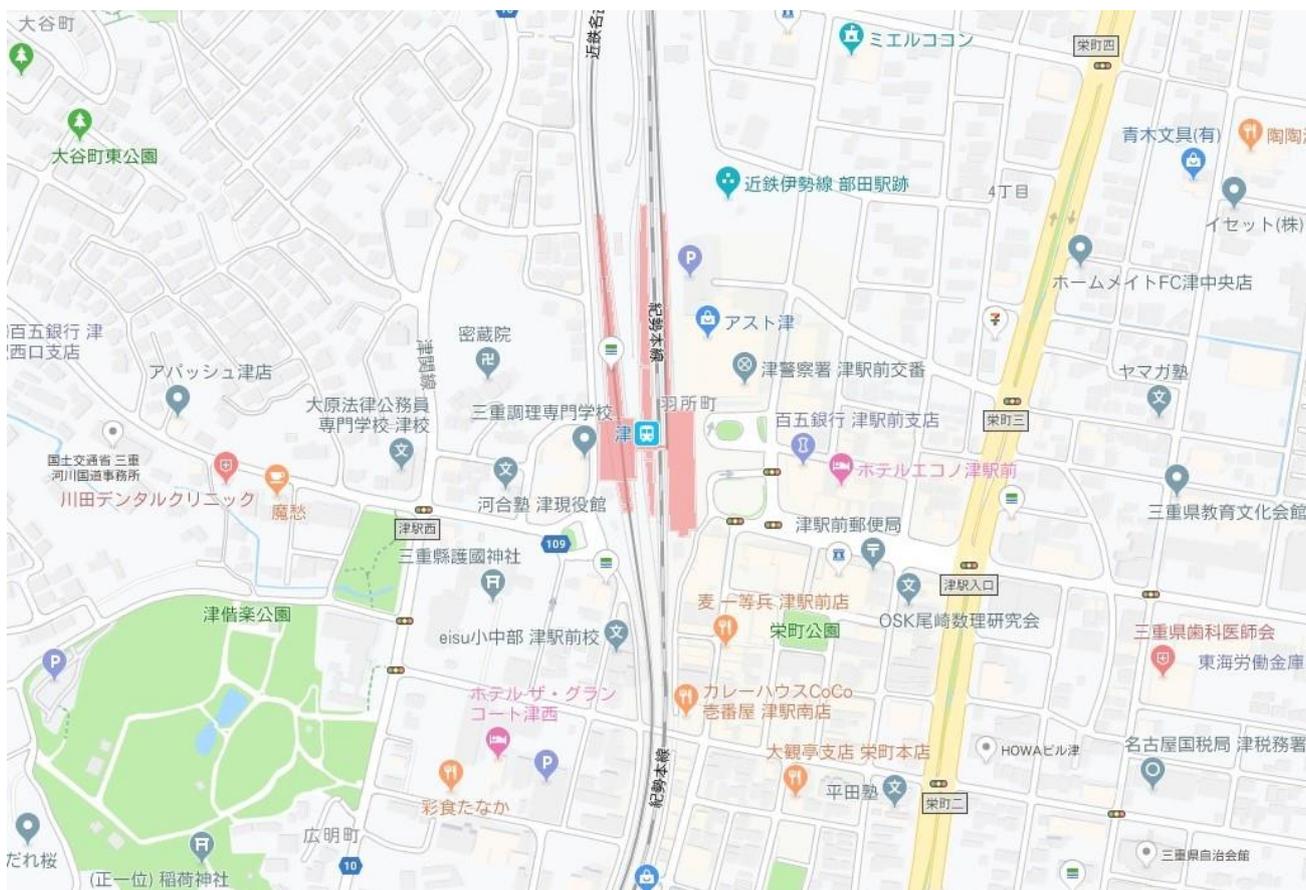
交 通：徒歩 JR 紀勢本線、近鉄名古屋線 津駅東口から徒歩 1 分

車で 伊勢自動車道 津 IC から約 10 分

電車で 大阪から近鉄難波駅から約 1 時間 35 分

名古屋から近鉄名古屋駅から約 50 分

J R 名古屋駅から約 50 分



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
三重県パワーリフティング協会 御中

この度、令和2年1月25日、1月26日に開催される第20回ジャパクラシック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） _____ 印

※日頃摂取している医薬品、サプリメント及び大会直前の1か月以内に摂取予定の医薬品、サプリメントを正直にご記入下さい。何も無い場合は、「無し」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

※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心配の方は、アンチ・ドーピング委員会が相談を受けます。JPAのホームページお問い合わせコーナーを利用して、お気軽にご連絡下さい。尚、E-mail、SNS、FAX、手紙等で回答や連絡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名を超える申し込みの場合は、別紙2にご記入下さい。

希望日	氏名	住所	電話番号

健康対策について

(公社)日本パワーリフティング協会
アンチ・ドーピング委員会
医科学部会

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回ジャパンクラシック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。あ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下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、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。

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 11 月
(公社) 日本パワーリフティング協会
アンチ・ドーピング委員会
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、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根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。ついては、アンチ・ドーピング規則違反の根絶に向け、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をして下さい。ドラッグストア、薬店には薬剤師が不在の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に又は JPA ホームページの「問い合わせフォーム」からお問い合わせ下さい。

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20回 ジャパンクラシックベンチプレス選手権大会
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令和2年1月25日、1月26日に三重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、近畿ブロックにおける各協会所属の審判員の方には、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いただいた上、この書面のまま、令和元年12月6日(金)までに、郵送、FAX又はE-mailにて、三重県協会あてに送付して下さい。ご協力いただく方には、お弁当、手当(3,000円)が支給されます。

送付先はJPA技術委員長あてではありませんので、ご注意願います。

尚、JPAホームページの大会関連情報において掲載される本大会の開催要項とともに、「陪審員・審判員申込」の入力フォームを設けますので、オンライン手続きでの申し込みも可能です。

敬具

第20回ジャパンクラシック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

〒514-0816 津市高茶屋小森上野町1071-6 トレーニングジムKENKODO内
三重県パワーリフティング協会 大会事務局 宮島 望 殿

下記のとおり、協力者について連絡します。

ご氏名	IDナンバー	級	○月○日	○月○日	連絡先電話番号及び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、下記に記入して下さい。

- 男子 kg 級 kg 級 kg 級
女子 kg 級 kg 級 kg 級

令和元年 11 月吉日

三重県パワーリフティング協会
会長 三橋 信之
理事長 三橋 信之

(公印省略)

第 20 回 ジャパンクラシックベンチプレス選手権大会 (一般女子・一般男子) 開催の お知らせ及び大会協賛広告のお願い

拝啓 時下益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。平素は当協会の諸活動に対し格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、来る令和 2 年 1 月 25 日、1 月 26 日に、標記大会を三重県津市において三重県パワーリフティング協会の主管の下、開催する運びとなりました。別添のとおり関係書類一式をご送付申し上げます。是非とも多数の選手のご参加を、三重県協会役員・スタッフ一同お待ちしております。

大会開催に際し、弊協会では役員一同一丸となって準備に取り組んでおりますが、全国各地から参加される選手の皆様方を迎えるにあたり、何分にも微力な基盤のため、十分な大会運営資金の調達ができず苦心しております。つきましてはより一層のご理解ご協力を頂きたく、下記により関係各位のご協賛広告募集についてお願い申し上げます。

何卒、大会成功に向け皆様のご支援・ご協力賜ります様お願い申し上げます。

敬具

記

1. 掲載サイズと料金

プログラム A 4 版	サイズ (縦×横)	料 金
1 ページ	265mm×180mm	¥30,000
1/2 ページ	130mm×180mm	¥15,000
1/4 ページ	62mm×180mm	¥10,000
1/8 ページ	62mm×90mm	¥5,000
のぼり協賛	のぼり一本	¥7,000

2. ご協力いただける場合は、原稿 (版下) 又はデータを下記大会事務局までご送付下さい。

送付先 (紙面の場合)
〒514-0816 津市高茶屋小森上野町 1071-6 トレーニングジム KENKODO 内
三重県パワーリフティング協会 大会事務局