

第74回いきいき茨城ゆめ国体 公開競技パワーリフティング実施要項

1 期 日 2019年9月21日（土）から9月23日（月）まで（3日間）

種 別	9月21日（土）	9月22日（日）	9月23日（月）
成年男子	59～66kg級 決勝	74～93kg級決勝	105～120kg 超級決勝
成年女子	全階級 決勝		

2 会 場 つくば市 つくばカピオ

3 種別及び参加人員

種 別	監 督	選 手	参加都道府県	小 計	合 計
成年男子		1～8	45	140	205
成年女子		1～3	20	20	
監督（共通）	1		45	45	

※各都道府県の成年男子及び成年女子の選手数は、ブロック大会の結果による。

※監督については、男子・女子種別共通として1名推薦すること。

4 競技上の規定及び方法

(1) 競技規則

公益社団法人日本パワーリフティング協会（以下「JPA」という）の競技規則による。

(2) 競技方法

ア 実施種目はスクワット、ベンチプレス、デッドリフトの3種目。各種目を3試技行い、トータル挙上重量で順位を決定する。

イ 成年男子の階級は次のとおりとし、階級ごとに決勝を行う。

階級：59、66、74、83、93、105、120、+120 kg級

ウ 成年女子の階級は、次のとおりとし、2つのクラスに分けて決勝を行い、それぞれを体重換算記録（フォーミュラ記録）で順位を決定する。

階級：47、52、57、63、72、84、+84 kg級

軽量級：47～57 kg級 重量級 63 kg級以上

(3) 服装

ア JPA競技規則のノーギアによる服装に準ずる。

5 予選方法

(1) 都道府県大会

ア 都道府県大会は、JPA加盟の各都道府県協会が主管して実施する。

イ ブロック大会の参加標準記録は設定しない。成年男子、成年女子ともに各階級3位までの選手がブロック大会に出場できる。ただし、開催県において公開競技特別枠の人数を充足しない場合、4位以下の選手からフォーミュラ記録の大きい順に選出できる。

ウ 都道府県大会の結果成績は、大会終了後速やかにブロック長に提出すること。

(2) ブロック大会

ア 主管協会は、公開競技実施日及び締切日を考慮して、ブロック内の協会理事長と協議して開催期日、場所を決めること。

イ 本大会への参加標準記録は設定しない。ブロック毎の選手選考に際しては、成年男子は階級毎に1位の選手の中から、フォーミュラ記録の大きい選手から順に下記のブロック毎の枠数に達するまで選考するものとし、1位の選手で充足しない場合は、同様に2位の選手から選考することができる。更に充足しない場合は3位以下の選手から順次同様にして選考することができる。成年女子は各階級の上位ではなく、フォーミュラ記録の大きい選手から順に下記のブロック毎の枠数に達するまで選考するものとする。

ウ 開催地の都道府県はブロック大会を免除する。ただし、開催地都道府県の判断でブロック大会に出場できることとし、その場合はブロック大会で選考された選手に、都道府県大会に参加した選手であることを条件に、開催地枠の人数を加えた選手の参加を認める。

エ ブロック大会の結果成績及びブロック代表選手の選考結果は、ブロック長が大会終了後1週間以内にJPA本部あてに提出すること。

オ ブロック大会の区分及びブロック毎の代表選手枠数は、次のとおりとする。

	都道府県	監督	種別		合計
			成年男子	成年女子	
北海道	北海道	1	6	1	8
東北	青森、岩手、宮城、秋田、山形、福島	6	7	1	14
関東	栃木、群馬、埼玉、千葉、東京、神奈川、山梨	7	52	7	66
北信越	新潟、長野、富山、石川、福井	5	13	2	20
東海	静岡、愛知、三重、岐阜	4	20	2	26
近畿	滋賀、京都、大阪、兵庫、奈良、和歌山	6	18	2	26
中国	鳥取、島根、岡山、広島、山口	5	6	1	12
四国	香川、徳島、愛媛、高知	4	4	1	9
九州	福岡、佐賀、長崎、熊本、大分、宮崎、鹿児島、沖縄	6	8	1	15
開催県	茨城	1	6	2	9
合計		45	140	20	205

6 参加資格

(1) 選手について

ア 予選会（都道府県大会、ブロック大会）に参加し、選考された者であること。

イ 原則として、大会開催年の4月1日現在、18歳以上で日本国籍を有するJPA登録選手とする。ただし、日本国籍を有していない者であっても、過去1年以上適法な資格に基づいて日本に滞在している18歳以上で、JPAに登録している者は参加できる。

ウ 選手の所属都道府県については、住民票によって証明される住所地において1年以上の居住をし、かつ、当該住所地の都道府県協会に選手登録していることを必要とする。学生は学生連盟に選手登録していることを必要とする。

なお、選手から希望があれば、勤務地の住所地を管轄する都道府県協会に登録することを選択できるものとする。この場合、勤務先の在籍証明書の提出を要する。ただし、異なる都道府県協会の重複登録は認めない。

エ 健康対策について事前チェックを行うこと。

オ 事前にアンチ・ドーピングに関する防止講習会を受講した選手、セコンドであること。大会に参加する選手は、参加申込時にドーピング防止講習会の受講証明書の控え(コピー)を提出すること。セコンドは、大会当日に受講証明書の控え(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)、履修レポートの提出は、2017 年度より廃止とする。

ドーピング防止講習会を受講していない選手、セコンドは、大会に参加することができない。講習会の受講証明書の有効期限は、受講証明書に記載された受講日の前日から2年間とする。

例;受講日 平成 2017 年 2 月 1 日→有効期限は 2019 年 1 月 31 日まで

カ ドーピング防止講習会は、本大会の開催時に実施し、この受講者を有効とする。

講習会の詳細日程は、JPAホームページに公開する。

本大会の講習会への参加希望者は、事前に「アンチ・ドーピングに関する誓約書及び摂取サプリメント・摂取医薬品申告書」の下段にある講習会受講申込欄に記入し、受講申込みを行うこと。

キ 「アンチ・ドーピングに関する誓約書及び摂取医薬品・サプリメント申告書」を提出すること。

参加申込書が提出されても記名捺印した「アンチ・ドーピングに関する誓約書及び摂取医薬品・サプリメント」の同時提出がない場合、本国体公開競技への参加は認められない。申込書を不受理とし返却する。

ク 都道府県体育協会等に加盟していない地方協会であっても、協会として組織活動をしていれば所属の登録選手は参加資格を有する。協会としての組織活動がない都道府県に住所地を置く選手は参加できない。

(2) 監督について

ア 監督は都道府県ごとに1名選任するものとし、日本国籍を有する者であること。また、公益財団法人日本スポーツ協会公認パワーリフティングコーチ1の資格を有する者とする。なお、選手は監督を兼任することができる。

イ 監督の所属都道府県については、大会開催年の4月1日現在、住民票によって証明される住所地において1年以上の居住をし、かつ、当該住所地の都道府県協会に役員として所属していることを必要とする。

7 表 彰

(1) 成年男子は階級別に第1位から第6位までに、成年女子は軽量級と重量級の2つのグループとし、それぞれフォーミュラ記録の第1位から第6位までに賞状を授与する。

- (2) 都道府県団体戦の第1位から第6位までに表彰状を授与する。

団体戦得点表（1団体、上位5人までが得点対象）

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

- (3) 選手、監督、競技役員を含めて参加者全員に大会参加記念章を与える。

8 参加申込み方法

- (1) 参加申込みは、都道府県協会単位で2019年8月1日（木）までに行うこと。
- (2) 参加申込みの際は、公開競技事務局あてに次の書面を提出すること。
- ア 参加選手全員の参加申込書（選手登録番号を記入）
 - イ 監督を含む選手団名簿
 - ウ ドーピング防止講習会の受講証明書
 - エ アンチ・ドーピングに関する誓約書及び摂取医薬品・サプリメント申告書
 - オ 監督の資格要件である公益財団法人日本スポーツ協会公認パワーリフティングコーチ1の資格の認定が確認できる書類の写し
 - カ 宿泊申込書
 - キ 参加費の口座振込みを証明する書類の写し
- (3) 送付先は下記のとおりとする。

〒305-0861 茨城県つくば市谷田部 2963-2
 茨城県パワーリフティング協会
 公開競技事務局 瀬尾 桂一
 TEL 029-836-1462

- (4) 送付された参加申込書、選手団名簿及び関連書類等は、公開競技事務局又はJPA本部から開催市町村実行委員会へ必要なものを送付する。
- (5) 参加申込み締め切り後の選手交代は認めない。

9 参加料

選手の参加料は一人10,000円とする。人数分を都道府県協会単位で取りまとめて、2019年8月1日（木）までに下記の口座に振込みを完了すること。

振込先

（銀行名）常陽銀行（支店名）谷田部支店（口座）普通 1646279
 名義 つくば市パワーリフティング協会
 理事長 瀬尾 桂一（セオ ケイイチ）

10 参加上の注意

- (1) 各都道府県の代表選手及び監督においては、着用するジャージや競技に際して使用するツリパン、Tシャツ等に所属の都道府県名を表示することを推奨する。
- (2) 競技会場では安全上の注意事項を厳守すること。詳細は別途通知する。
- (3) 参加者に傷害保険をかけているため、大会期間中、万一会場で怪我をした場合は、公開競技事務局に申し出ること。

11 個人情報の取り扱いについて

参加申込書（同意書を含む。）に記載された個人情報については、以下のいきいき茨城ゆめ国体に関する業務に使用する。また、申込み時点で本人の同意が得られたこととする。

- (1) 国体参加意思及び参加人数の確認
- (2) 競技参加資格の確認（年齢、性別、所属、保護者の同意等）
- (3) 参加案内等の送付
- (4) 競技別プログラムの作成
- (5) 賞状等の筆耕
- (6) 競技の結果、映像、写真等の記録業務への使用及び広報誌、インターネット等への掲載

12 その他

選手は参加に当たって、付属資料に示す健康対策に基づいて自己診断チェックを行うこと。

パワーリフティング競技

競技日程

つくば市

開 始 式	9月21日(土) 10時00分	つくばカピオアリーナ
審 判 会 議	9月21日(土) 10時30分	つくばカピオアリーナ

会場	期日	セッション	グループ	種別	階級	開始時刻	
つくばカピオアリーナ	9月21日 (土)	1	A	成年女子	47~57kg 級	決勝 11:00~	
			B	成年女子	63kg 級以上	決勝 11:40~	
			2	C	成年男子	59kg 級	決勝 14:30~
	9月22日 (日)	3	D	成年男子	66kg 級	決勝 10:00~	
			4	E	成年男子	74kg 級	決勝 13:30~
			5	F	成年男子	83kg 級	決勝 17:00~
	9月23日 (月)	6	G	成年男子	93kg 級	決勝 10:00~	
			7	H	成年男子	105kg 級	決勝 13:30~
				I	成年男子	120kg 級	決勝 14:10~
	J	成年男子		120kg 超級	決勝 14:50~		

※階級ごとの競技日程・グループ構成等はエントリー数が確定後最終決定する

※試合用ラック・シャフトはエレイコを使用

競技はセッションごとに2つのグループで次の順序で行う。				
1セッションの例				
セッション	グループ	種目：スクワット	種目：ベンチプレス	種目：デッドリフト
1	A	競技順①	競技順③	競技順⑤
	B	競技順②	競技順④	競技順⑥

表彰式

【成年女子】	9月21日(土) 19時30分	つくばカピオアリーナ
【成年男子】	9月23日(月) 19時30分	つくばカピオアリーナ
【都道府県団体】	9月23日(月) 19時30分	つくばカピオアリーナ

第 74 回国民体育大会公開競技 選手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.	種別	申込階級	氏 名 (ふりがな)	選手登録番号 (ID)	生年月日 (西暦)
	<input type="checkbox"/> 成年男子	kg級			年 月 日 カレンダーイヤー
	検 量	セッション	所属都道府県		所属クラブ・団体
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)
ベンチプレスのラック高さ	c m (穴 個目)
同セーフティバー高さ	c m (穴 個目)
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

最終選考会の記録	
スクワット	kg
ベンチプレス	kg
デッドリフト	kg
トータル	kg

	第 1 試技	第 2 試技	第 3 試技	ベスト	
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				
※会場で検量時、第1試技の重量とラック高さを記				小 計	
デッドリフト	kg	kg	kg	kg	
	変更 kg		kg		フォーミュラ記録
フォーミュラ係数			トータル	kg	
順 位					

誓 約 書

(公社) 日本パワーリフティング協会 御中
茨城県パワーリフティング協会 御中 2019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ドーピング防止講習会受講済 大会時、会場で受講予定

住 所 〒 _____

T E L _____ F A X _____

氏 名 _____ (印) E-mail: _____

いきいき茨城ゆめ国体公開競技
パワーリフティング選手団名簿

2019年 月 日

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

都道府県協会名： _____ パワーリフティング協会
理事長： _____
TEL： _____
E-mail： _____

■ 監 督

氏名	性別	生年月日	住所	電話番号
	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女			自宅： 携帯：

※緊急時の連絡先として携帯番号を必ず記入して下さい。

■ 選 手：成年女子

氏名	階級	選手登録番号	電話番号	
			自宅	携帯
	kg級			
	kg級			
	kg級			

■ 選 手：成年男子

氏名	階級	選手登録番号	電話番号	
			自宅	携帯
	kg級			

注1) 選手は、住民票のある住所地又は勤務地の住所を管轄するいずれかの都道府県協会に登録することができる。ただし、勤務地の場合、勤務先の在籍証明書の提出を要する。

注2) 監督は、資格要件である(公財)日本スポーツ協会公認パワーリフティングコーチ1の資格認定が確認できる書類の写しの提出を要する。

注3) 各選手団は、可能な限り審判員を派遣して頂くようお願いいたします。監督・選手は、都合のつくところで審判員を兼ねることができます。

アンチ・ドーピングに関する誓約書 及び摂取医薬品・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
茨城県パワーリフティング協会 御中

この度、2019年9月に開催される第74回いきいき茨城ゆめ国体公開競技に出場するに際して、私はアスリートとして、世界アンチ・ドーピング規程、日本アンチ・ドーピング規程及びJPAのドーピング防止規程を順守し、定められた規則を守りスポーツマンシップとフェアプレイの精神に基づいて競技することを誓います。

ドーピング検査の対象になった場合、これを拒否せず、検体採取に応じることを誓います。

この誓約書を主管協会に提出しなかった場合、競技会に出場できない場合があることを了承します。又、このような事態になった場合でも、一切の不服を申し立てしません。

年 月 日

署名(自署) _____ (印)

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(常用を含む)は次の通りです。

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		
ドーピング防止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。
- ・ドーピング違反がご心配の方は、医科学委員より対応方法を連絡しますので、全て正直に申告して下さい。E-mail、SMS、FAX、手紙の順で連絡をしますので、必ずご返答をお願いします。
- ・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。

.....

本大会時のドーピング防止講習会受講申込書

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。2名以上の申し込みの場合は、別紙2にご記入下さい。

希望日	氏 名	住 所	電話番号

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

住 所

氏 名（自署） _____ 印

『ドーピング防止に関する大切なお知らせと注意点』

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

平成27年度の全日本男子パワーリフティング選手権大会及び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において、2名の男子選手のドーピング陽性事例が発生し、両選手の競技会の成績抹消や4年間の資格停止の厳しい処分が決定しました。

JPAは発足以来、アンチ・ドーピングの啓発に勤めてきましたが、同一年度で2名のドーピング違反者は平成22年度以来の不祥事です。現在、2020東京オリンピックに向けて、JOC、(公財)日本体育協会、JADA等の関係諸団体が、「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、事案発生であり、JPAは大変厳しく危機的な状況におかれています。組織として襟を正して気を引き締め、再発防止に真剣に取り組めます。

選手一人一人においても、ドーピングはスポーツにおける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、不注意によるドーピング違反も無くす心構えが大切です。ドーピング違反により、選手本人及び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。医療用医薬品、市販薬、サプリメント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。平成27年度の事例を忘れないよう再度、以下の4点を全選手及び関係者に徹底していただき、ドーピング違反を根絶します。

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、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ため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、使用可能な医薬品を一言一句商品名を間違えないように購入して下さい。下記の成分は市販薬に含まれる禁止物質で引っかかってしまいやすい一例ですが、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(全て競技会時禁止)
- ・胃腸薬：ストリキニーネ、ホミカ(全て競技会時禁止)
- ・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(全て常時禁止)
- ・生薬、漢方薬：海狗腎、麝香、鹿茸は全て常時禁止です。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(日本薬剤師会)
(http://www.nichiyaku.or.jp/action/wp-content/uploads/2017/07/guidebook_web2017_1.pdf)
「Global DRO」

(<http://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またはスポーツファーマシストまたは日本パワーリフティング協会(webmaster@jpa-powerlifting.or.jp)にお問い合わせ下さい。

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に、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に。
- 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

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。

<p style="text-align: center;">第 7 4 回いきいき茨城ゆめ国体公開競技 パワーリフティング 参加申込み時 事前健康チェック</p>

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

2019年4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74回国民体育大会公開競技
陪審員・審判員のご協力について**

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、第74回「いきいき茨城ゆめ国体」の公開競技パワーリフティングが、2019年9月21日、22日、23日に茨城県つくば市において開催されます。

については、公開競技の陪審員・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、開催地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、2019年9月7日(土)までに、郵送、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、申込の際に使用されたもの、または下記記載のメールアドレス宛に審判員構成表を配信しますので、申込の際は必ずアドレスを記入いただきますようお願い致します。なお、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(薄謝)が支給されます。

なお、送付先は大会事務局宛てではありませんので、ご注意願います。

敬具

第74回いきいき茨城ゆめ国体公開競技 陪審員・審判員申込書

2019年 月 日

〒444-0840

愛知県岡崎市戸崎町字東山38番地7 ベリスタ岡崎戸崎104

JPA 技術委員長 二宮正晴 宛

TEL 080-5128-3949

E-Mail: jpa.gijyutu@gmail.com

都道府県パワーリフティング協会
代表者

下記のとおり、連絡します。

ご氏名	級	9月 21日	9月 22日	9月 23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"/> 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"/> 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"/> 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

2019年4月吉日

関係各位

茨城県パワーリフティング協会
理事長 寺門 浩之

パワーリフティング競技別プログラムへの広告掲載について（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ご理解とご支援、ご協力を賜り、大変有り難く、厚く御礼を申し上げます。

さて、早速ですが、2019年9月21日(土)、22日(日)、23日(月)に茨城県つくば市の「つくばカピオ」において、いきいき茨城ゆめ国体の公開競技としてパワーリフティング競技を実施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、十分な大会運営の資金調達に苦心しております。

ついては、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、下記の通り募集を致します。何卒、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

敬具

記

1 プログラムへの掲載サイズと料金は、以下の通りです。

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	
個人協賛広告	個人名記載	¥ 3,000	

2 原稿（版下）又はデータ等の送付先は、以下の通りです。

(1) 原稿申込み先

〒305-0861 茨城県つくば市谷田部 2963-2 茨城県パワーリフティング協会 公開競技事務局 瀬尾 桂一 TEL 029-836-1462 E-mail powerh298@gmail.com

(2) 掲載料振込先

(銀行名) 常陽銀行 (本支店名) 谷田部支店 (口座番号) 普通 1646279 (名 義) つくば市パワーリフティング協会 理事長 瀬尾 桂一(セオ ケイイチ)
--

3 申込締切日 2019年8月1日(木)

以上

