

第4回 全日本教職員ベンチプレス（ノギア）選手権大会 開催要項

[主催・主管] パワーリフティング全日本教職員ネットワーク・全日本実業団パワーリフティング連盟
[公認] 公益社団法人 日本パワーリフティング協会（JPA）
[後援・協力] 埼玉県パワーリフティング協会、栃木県パワーリフティング協会、東京都パワーリフティング協会、千葉県パワーリフティング協会、日産自動車、神戸製鋼所真岡製造所、日本製鉄君津製鉄所、NEC、他プログラム掲載

1. 日時・会場

[日時] 2021年 5月 23日（日）

受付8：40、検量8：55～、競技開始10：30～（詳細は締切後、JPA_HPに掲載）

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開会式、閉会式（表彰式）は行いません。

また、無観客での開催となります。（セコンド、ご家族、友人の応援はできません。）

選手は試技終了しましたら、賞状、メダル授与した後、速やかに退出をお願いします。

新型コロナウイルス感染状況により、直前で中止の判断を行う場合があります。

[会場] サイデン化学アリーナ（さいたま市記念総合体育館）多目的室

所在地 〒338-0835 埼玉県さいたま市桜区道場 4-3-1

TEL：048-851-5050

ホームページ URL <http://sai-kinen-spomachi.jp/>

2. 参加資格・競技内容

[参加資格] ①学校協教育法に定める学校に勤務する教職員及びそれらに準ずる者
尚、JPA選手登録上の所属先は問わない

②個人戦参加：2021年度JPA（都道府県協会）登録済みで「選手ID」を有する者

③パワーリフティング全日本教職員ネットワークが定める標準記録に達する者（別表参照）

④ドーピング防止講習会を受講した選手。

[規則] 公益社団法人 日本パワーリフティング協会（JPA）競技規則

※JPA_HPに掲載されているルールブック（2020.12.20改訂版）参照

〈特記〉 JPAが定めるリフティングスーツ（ツリパン）を着用すること ※スパッツは不可

[カテゴリ] ①男子・女子の一般の部

〈階級〉 男子：59 66 74 83 93 105 120 120 超級

女子：47 52 57 63 69 76 84 84 超級

[表彰] 個人戦：カテゴリ・階級ごとに1位～6位（1位～3位メダル）以下記録証兼賞状
全選手の中から1名最優秀選手賞（東郷杯）を授与する。

[ドーピング] 全選手の中からランダムに数名の薬物検査を実施する

※本大会でのドーピング防止講習会は、新型コロナ感染防止によるソーシャルデスタンス
対応として中止します。それに伴い、過去に講習会を受講したことがない選手及び、講習
会有効期切れの選手がエントリーした場合も、今大会に限り、記録は有効とします。

3. 登録費・参加費・申込み方法

[大会参加費] 個人戦参加費 1名 7,000円

[選手登録] 事前にJPA（都道府県協会）へ登録申請して「選手ID」を取得のこと

★JPA HP から選手登録をお願いします。

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

[申込先] 所定の申込用紙に必要事項を記入し、下記へ郵送及び、振り込みのこと

※登録された個人情報、代表者（参加者）への連絡および成績集計目的以外で使用
致しません。なお、集計された成績表については、JPAホームページ上で発表され
ます事、ご了承願います。

[必要書類] ・第5回全日本教職員ベンチプレス（ノギア）選手権大会参加申込書 兼 記録票

・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

・ドーピング防止講習会受講証明書の控え（コピー）※今大会に限り、提出不要

・申込先 〒367-0027 埼玉県本庄市五十子2-10-23 寺田 茂弘 宛

・参加費 全日本実業団パワーリフティング連盟口座

*ゆうちょ銀行口座：普通 〇三八（ゼロサンハチ）店 9473946

[締め切り] 2021年 4月 23日（金）必着

4. 問合せ

パワーリフティング全日本教職員ネットワーク代表幹事

齋藤 誠一郎 TEL 090-8035-6334 e-mail : power_up1997@yahoo.co.jp

5. 諸注意

- ① 申込みは、必ず個人登録の場合でも勤務先（学校）名を所属として下さい。
※練習先のジム名や体育館名等では受け付けません。
- ② 電話での申込み及び参加費振込みのないものは受け付けません。
- ③ 申込締切日を過ぎてからの階級変更はオープン参加となります。
- ④ 申込締切日を過ぎてからの参加取消しの場合は参加費の返却はいたしません。
- ⑤ 感染症対策のため、体調が悪い方、咳が出る方などの入場を制限する（退場いただく）場合があります。
- ⑥ やむを得ない事情（災害、感染症による自粛など）で大会中止となった場合、登録費、参加費の全額を返金できない場合があります。

6. 標準記録

2021年度全日本実業団ベンチプレス(ノギア)選手権大会の標準記録は以下とし、有効期限を2019年1月1日～大会申込締切日までのJPA都道府県協会主催、主管の選手権大会(ノギア)の記録とする。

※標準記録を満たさない選手には、教職員ネットワークの代表者、もしくは教職員ネットワークの幹事の推薦がある場合には出場できるものとする。

男子	一般	女子	一般
59	70	47 kg級	30
66	75	52 //	32.5
74	82.5	57 //	35
83	90	63 //	37.5
93	95	69 //	37.5
105	100	76 //	40
120	105	84 //	42.5
+125	107.5	84超//	45

7. 日本記録、教職員記録についての注意事項

- 2.5kgの倍数でない端数の日本記録に挑戦する際は、一般の部のみ新記録として認める。
なお、2.5kgの倍数の日本記録に挑戦する際は、上記の限りではない。

以 上

第4回 全日本教職員ベンチプレス (ノギア) 選手権大会参加申込書 兼 記録票

・必ず太枠内及び誓約書欄に記入、捺印の上、申し込んでください。

No.	カテゴリ	一般		氏名 (ふりがな)	生年月日
	性別	男子 ・ 女子		()	西暦 年 月 日
	階級		選手ID		カレンダーイヤー 歳
		kg級			
検量体重	標準記録			所属都道府県	学校名
	<input type="checkbox"/> 保有 <input type="checkbox"/> 非保有(推薦)				
kg					
選手コメント	*今大会について、目標・意気込み等、一言コメントください。				

ベンチラック高さ	足台	センター補助
	要 ・ 不要	要 ・ 不要

種目	第一試技	第二試技	第三試技	記録	順位
ベンチプレス	kg	kg	kg	kg	位
変更	kg	第三試技変更1	kg		
※検量時、第一試技の重量を必ず申告のこと		第三試技変更2	kg		

標準記録達成 : 20 年 月 日	記録 : kg	自己ベスト記録
大会名 :	選手権大会	kg
参加費 <input type="checkbox"/> 個人戦(¥7,000/人)	領収証 <input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要 ※要の場合、大会当日、事務局まで。宛名	様

誓約書	
パワーリフティング全日本教職員ネットワーク 御中	2021年 月 日
<p>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掛け致しません。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。</p> <p>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。</p> <p>また、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。</p> <p><input type="checkbox"/>同封の受講証明書のとおりにアンチ・ドーピングに関する講習会受講済み。</p>	
住所 : 〒	
e-mail :	
氏名 :	印 TEL : FAX :

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30回全日本実業団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

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、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

ドーピング防止に関する大切なお知らせと注意点

令和2年9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、今回、新たにドーピング規程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。

ドーピング規程違反は、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規程違反も絶無にする心構えが必要です。

については、ドーピング規程違反の廃絶に向け、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、万全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けり易い一例ですが、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問い合わせフォームにお問い合わせ下さい。

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
パワーリフティング全日本教職員ネットワーク 御中

この度、2021年5月に開催される全日本教職員ベンチプレス選手権大会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もとづき、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。本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。また、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。

2021年 月 日

署名(自署)

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	メーカーまたは販売元	摂取予定時期

住所	〒	
氏名	フリガナ()	
所属	<input type="checkbox"/> 団体 (名称:) <input type="checkbox"/> 個人	
連絡先	E-mail	
	携帯電話	
	FAX	
ドーピング防止講習会の受講証明書	無 有	有効期限: 年 月

※署名(自署)は必ず手書きしてください。
 ※ドーピング違反になる可能性がある場合は、医科学委員より対応方法をご連絡しますので必ず全て正直に申告してください。E-mail、SMS、FAX、手紙の優先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、ドーピング違反防止対応と本大会の運営に関わること以外に使用しません。
 ※本大会は、TUE 事前申請対象競技会ではないが、治療目的で禁止物質を使用している選手は、できるだけ JADA に TUE 申請をしてください。

.....
~~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、申込を行って下さい。~~

氏名	住所	電話番号

