

第 26 回 島根県パワーリフティング選手権大会（N軸） （兼 第 77 回 栃木国体 島根県・鳥取県予選大会）

開 催 要 項

- 主 催 出雲市体育協会・島根県パワーリフティング協会・出雲市パワーリフティング協会
- 後 援 出雲市
- 共 催 出雲市・出雲市体育協会（出雲市教育委員会）
- 日 時 令和 4 年 3 月 13 日（日）
受付開始 10：00 検量開始 11：00 競技開始 13：00
- 会 場 県立浜山体育館 小体育室
- 住 所 島根県出雲市大社町北荒木 1868-10 TEL0853-53-4533
- 選手区分 ・サブジュニア ・ジュニア ・一般 ・マスターズ I、II、III、IV、
- 参加資格 令和 3 年度年度日本パワーリフティング協会選手登録者。
（参加申込書に選手登録 ID を必ず記入してください。）
- 競技規定 令和 3 年度日本パワーリフティング協会競技規則で行う。
- 階 級 令和 3 年度日本パワーリフティング協会が定める階級。
女子 43kg級（ジュニア以下） 47kg級 52kg級 57kg級
63kg級 69kg級 76kg級 84kg級 84kg超級
男子 53kg級（ジュニア以下） 59kg級 66kg級 74kg級 83kg級
93kg級 105kg級 120kg級 120kg超級
- 表 彰 各カテゴリーの 1 位～3 位にメダル、1 位～6 位に表彰状を授与する。
- 参加費 一般：3000円 学生：2000円
- 申込方法 申込用紙の太枠内に必要事項記入、及び誓約書にサインのうえ下記の所に送付のこと。
郵送の場合 〒693-0055 出雲市八島町 4-4 花田祥之 迄
Web の場合 誓約書サイン後、PDF 変換にて E-mail shimane.jpa@icloud.com 迄
参加費は締切日までに下記の所に郵送、又は郵便振替のこと。（振込手数料は各自負担）
ゆうちょ銀行からの振込は、記号：15340 番号：1337781 口座名：ハナダ ヨシユキ
他金融機関からの振込は、店名：五三八 口座番号：0133778 口座名：ハナダ ヨシユキ
参加申込みと参加費の納入確認を以って受付完了とします。
同日開催のベンチプレス大会とのダブルエントリーも可能です。
- 申込締切 2 月 27 日（日）
申込〆切後、島根県パワーリフティング協会 HP にて参加者を発表します。
○今大会の実施は、新型コロナウイルスの感染拡大予防の観点から、JPA の感染症対策運用ガイドラインに沿って開催します。

スケジュール予定

	出雲ベンチ大会		島根県パワー大会
受付開始	9：15	受付開始	10：00
検量開始	9：30	(コスチュームチェック)	
(コスチュームチェック)		検量開始	11：00
開会式	10：30	競技開始	13：00
競技開始	11：30	全日程終了	15：30

参加人数によっては変更があります。

第26回島根県パワーリフティング選手権大会（N軸）
兼 第77回栃木国体 島根県・鳥取県予選大会

申込書 兼 記録カード

住所 〒 _____ phone _____		所属団体名			
氏名 (フリガナ)		出場階級	西暦 生 年 月 日	参加種別	
		男子・女子	年 月 日	ジュニア 一般	
			カレンダーイヤー	マスターズ	
ID :		Kg 級	(才)	I II III IV	
Sラックの高さ Cm	セフティガイド 0 1 2 3 4	ベンチ補助	ベンチ足台	検量体重	検温
Bラックの高さ Cm	セフティガイド 0 1 2 3 4	無し センター サイド	無し 1段 2段	Kg	℃

種 目		第1試技	第2試技	第3試技	最高記録	トータル記録
スクワット	申請					kg
	変更1					
ベンチプレス	申請					順位
	変更1					
デッドリフト	申請					
	変更1					
	変更2					

※第1試技の重量変更は5分前に打ち切ります。
※デッドリフト第3試技は自身のコール直前まで2回の申請重量変更が可能です。

誓約書

令和4年 月 日

島根県パワーリフティング協会御中

第26回島根県パワーリフティング選手権大会期間中に発生したる種々の事故やトラブルに関しては、自己の責任において解決するものとし、大会主催者及び主管者には一切のご迷惑をお掛けしません。また、将来にわたり一切の請求を行わないことを誓います。 [自筆記入]

住所

氏名

2022春季パワーリフティング大会開催（3月13日）について

今大会も新型コロナウイルス感染症対策を行いながらの大会となります。感染状況が減少してきておりますが、大会当日の状況はどのようになるかは予測が付きません。

したがって、以下のマニュアルで各人が感染防止の意識を持ち、ケガと健康の両面の安全に工夫して行い、またご協力をお願いしたく思います。

今後、自粛の傾向が強まった場合は大会を中止させて頂く場合があります。その際は追ってご連絡いたしますのでご了承ください。

感染予防対策マニュアル

1. 会場内及び周辺では、マスクの着用をお願いします。
2. 会場入口で、手指の消毒と体温測定行って下さい。再入場時にも消毒をお願いします。
3. 選手の方には受付の際にも、再度体温測定を行います。
4. コスチュームチェック、検量はソーシャルディスタンスを心掛け、会話は最小限をお願いします。
5. 選手のセコンドが必要になるかと思いますが、1名までをお願いします。
6. 客席は椅子を1席以上空けるスペースで行います。
7. 会場内の会話は最小限とし、大声での指示、声援は控えて下さい。
8. 炭酸マグネシウムの使用は禁止とします。液状タイプのすべり止めを用意します。
ベンチ台はノンスリップですので背中への滑り止めは不要です。

当日、発熱 37.5 度以上、味覚障害、倦怠感等の新型コロナ特有の感染症状の疑いが見られた場合、または濃厚接触の疑いを持たれた方は、大会参加を見合わせて下さい。

デッドリフトのダウンの後のバーの下ろし方について

日本国内独自のルールとして「ダウン」の合図後バーを戻すとき、両手でコントロールしてプラットフォームに静かにコントロールして降ろす事。

コントロールして降ろす意思が無い、置くまで手を離した場合は“失敗試技”となります。

体育館を守り、競技をより発展させるためにコントロールして下すことは必要との観点から日頃のトレーニングから注意して行って下さい。

問合せ等ありましたら大会事務局までご連絡下さい。

花田祥之 携帯 070-4421-1871 E-mail lapdryver@yahoo.co.jp

2022春季出雲ベンチプレス選手権大会（N軸）

開催要項

- 主催 出雲市体育協会・島根県パワーリフティング協会・出雲市パワーリフティング協会
- 後援 出雲市
- 共催 出雲市・出雲市体育協会（出雲市教育委員会）
- 日時 令和4年3月13日（日）
受付開始9：15 検量開始9：30 競技開始11：30
- 会場 県立浜山体育館 小体育室
- 住所 島根県出雲市大社町北荒木1868-10 TEL0853-53-4533
- 参加種別 ・サブジュニア ・ジュニア ・一般 ・マスターズⅠ、Ⅱ、Ⅲ、Ⅳ、
- 参加資格 令和3年度年度日本パワーリフティング協会選手登録者。
（参加申込書に選手登録IDを必ず記入してください。）
- 競技規定 令和3年度日本パワーリフティング協会競技規則で行う。
- 階級 令和3年度日本パワーリフティング協会が定める階級。
女子 43kg級（ジュニア以下） 47kg級 52kg級 57kg級
63kg級 69kg級 76kg級 84kg級 84kg超級
男子 53kg級（ジュニア以下） 59kg級 66kg級 74kg級 83kg級
93kg級 105kg級 120kg級 120kg超級
- 表彰 各カテゴリーの1位～3位にメダル、1位～6位に表彰状を授与する。
- 参加費 一般：3000円 学生：2000円
- 申込方法 申込用紙の太枠内に必要事項記入、及び誓約書にサインのうえ下記の所に送付のこと。
郵送の場合：〒693-0055 出雲市八島町44 花田祥之 迄
Webの場合：誓約書サイン後、PDF変換にて E-mail shimane.jpa@icloud.com 迄
参加費は締切日までに下記の所に郵送、又は郵便振替のこと。（振込手数料は各自負担）
ゆうちょ銀行からの振込は、記号：15340 番号：1337781 口座名：ハナダ ヨシユキ
他金融機関からの振込は、店名：五三八 口座番号：0133778 口座名：ハナダ ヨシユキ
参加申込みと参加費の納入確認を以って受付完了とします。
同日開催のパワーリフティング大会とのダブルエントリーも可能です。
- 申込締切 2月27日（日）
申込〆切後、島根県パワーリフティング協会HPにて参加者を発表します。
○今大会の実施は、新型コロナウイルスの感染拡大予防の観点から、JPAの感染症対策運用ガイドラインに沿って開催します。

スケジュール予定

出雲ベンチ大会		島根県パワー大会	
受付開始	9：15	受付開始	10：00
検量開始	9：30	(コスチュームチェック)	
(コスチュームチェック)		検量開始	11：00
開会式	10：30	競技開始	13：00
競技開始	11：30	全日程終了	15：30

参加人数によっては変更があります。

2022 春季出雲ベンチプレス大会 (N軸)

申込書 兼 記録カード

参加種別	階 級	所 属 (登録名)	勤務先又は学校名
ジュニア 一般 マスターズ I II III IV	男子・女子 kg級		
ふりがな			西暦 生 年 月 日
氏 名			年 月 日
	ID :	カレンダーイヤー (才)	
住 所	〒 — cell phone — —		

ラック高	セフティバー	足 台	センター補助	検量体重	検温
cm	0 1 2 3 4	無 1 2 3	有・無	kg	℃
試 技	第1試技	第2試技	第3試技	最高記録	順 位
重量申請	kg	kg	kg		
変更 1	kg		kg		
変更 2			kg	kg	位

※第3試技の重量変更は、自身のコール直前まで2回可能です。

誓約書

令和4年 月 日

島根県パワーリフティング協会御中

2022春季出雲ベンチプレス選手権大会期間中に発生したる種々の事故やトラブルに関しては、自己の責任において解決するものとし、大会主催者及び主管者には一切のご迷惑をお掛けしません。また、将来にわたり一切の請求を行わないことを誓います。 [自筆記入]

住所

氏名

2022春季パワーリフティング大会開催（3月13日）について

今大会も新型コロナウイルス感染症対策を行いながらの大会となります。感染状況が減少してきておりますが、大会当日の状況はどのようになるかは予測が付きません。

したがって、以下のマニュアルで各人が感染防止の意識を持ち、ケガと健康の両面の安全に工夫して行い、またご協力をお願いしたいと思います。

今後、自粛の傾向が強まった場合は大会を中止させて頂く場合があります。その際は追ってご連絡いたしますのでご了承ください。

感染予防対策マニュアル

1. 会場内及び周辺では、マスクの着用をお願いします。
2. 会場入口で、手指の消毒と体温測定行って下さい。再入場時にも消毒をお願いします。
3. 選手の方には受付の際にも、再度体温測定を行います。
4. コスチュームチェック、検量はソーシャルディスタンスを心掛け、会話は最小限をお願いします。
5. 選手のセコンドが必要になるかと思いますが、1名まででお願いします。
6. 客席は椅子を1席以上空けるスペースで行います。
7. 会場内の会話は最小限とし、大声での指示、声援は控えて下さい。
8. 炭酸マグネシウムの使用は禁止とします。液状タイプのすべり止めを用意します。
ベンチ台はノンスリップですので背中への滑り止めは不要です。

当日、発熱 37.5 度以上、味覚障害、倦怠感等の新型コロナウイルス特有の感染症状の疑いが見られた場合、または濃厚接触の疑いを持たれた方は、大会参加を見合わせて下さい。

問合せ等ありましたら大会事務局までご連絡下さい。

花田祥之 携帯070-4421-1871 E-mail lapdryver@yahoo.co.jp