

第22回 北信越ベンチプレス選手権大会 開催要項

日 時	令和4年10月2日(土) 受付・検量9:00 競技開始10:30
会 場	五泉市粟島ふれあい館体育館 〒959-1861 新潟県五泉市粟島851 当日問い合わせ・連絡先:新潟県協会理事長 相馬 満信(携帯090-4629-4798)
主 催	五泉パワーリフティングクラブ
主 管	新潟県パワーリフティング協会
共 催	福井県、石川県、富山県、長野県パワーリフティング協会
後 援	五泉市・五泉市教育委員会・一般社団法人五泉市スポーツ協会・新潟日報社 新潟県ボディビル・フィットネス連盟・(公財)新潟県スポーツ協会 スポーツニッポン新聞社新潟支局・(公社)日本パワーリフティング協会
出場資格	北信越各県協会において令和4年度JPA登録済みの選手。選手登録は、各県で済ませておくこと。大会当日の選手登録は受け付けない。登録手続きが分からない場合、在住する各県協会に問い合わせること。 尚、日本国籍を有しない者であっても、過去1年以上適法な在留資格に基づいて日本に滞在しているで、JPA登録済みの選手は参加できる。
競技規定	JPAの規定により、フルギア競技とノーギア競技を実施する。 ■フルギア競技の部は、ベンチプレスTシャツ使用可。リフティングスーツ(つりぱん)着用の事。タンクトップは使用不可、ベンチシャツとスーパースーツの組合せ不可。 ■ノーギア競技の部は、ベンチプレスTシャツ、タンクトップは使用不可。Tシャツとリフティングスーツ(つりぱん)着用の事。Tシャツにスパッツ不可。ベルト、リストラップは使用可。 ■フルギア競技とノーギア競技は同時進行。 <u>両競技のダブルエントリーは不可</u> 。申込階級と当日の検量が相違する場合は、オープン参加となる(順位が付かない)。 一般と年齢別各カテゴリーのWエントリー不可。(どちらか選択すること)。
階 級	男子:59、66、74、83、93、105、120、120kg超級(ジュニア、サブジュニアのみ53kg級) 女子:47、52、57、63、69、76、84、84kg超級(ジュニア、サブジュニアのみ43kg級)
年 齢 別	① 一 般 : 全ての選手(年齢不問) ② サブジュニア : 18歳迄の選手(カレンダーイヤーを基準とする) ③ ジュニア : 19歳～23歳(カレンダーイヤーを基準とする) ④ マスターⅠ : 40歳～49歳(カレンダーイヤーを基準とする) ⑤ マスターⅡ : 50歳～59歳(カレンダーイヤーを基準とする) ⑥ マスターⅢ : 60歳～69歳(カレンダーイヤーを基準とする) ⑦ マスターⅣ : 70歳以上(カレンダーイヤーを基準とする) ⑧ マスターⅤ : 80歳以上(カレンダーイヤーを基準とする) ★一般以外のカテゴリーにおいては、カレンダーイヤー(12月31日まで)の年齢により出場区分が決まる。 <例>12月1日で40歳になるA選手は、その年の1月1日以降、たとえ大会日において39歳であっても、マスターⅠの選手となる。
表 彰	各県対抗戦:2位まで表彰。1位=10点、2位=7点、3位=5点、4位=3点、5位=2点、6位=1点(オープン参加は順位なし。失格は0点) 個人戦:フルギア、ノーギア部門とも男女年齢別、各級3位まで。 特別賞<最優秀選手賞>フルギア、ノーギア各部門の男女各1名(IPFポイントの上位選手) <敢闘賞>1名

参加費	一般・マスターズⅠⅡⅢⅣⅤ(社会人):5,000円 大学生、各種専門学校生:3,000円 高校生以下:2,000円
申込	同封の参加申込書(兼誓約書)アンチドーピングに関する誓約書及び摂取医薬品・サプリメント申込書に必要事項を記入し、必ず記名捺印の上、参加費、参加費を振り込みした金融機関の控えとともに、下記宛て送付のこと。 ※当日参加はコロナ感染症対策のため認めません。 送付先:〒950-0986 新潟県新潟市中央区神道寺南2丁目10-10 新潟県パワーリフティング協会 事務局 西野 朋子 携帯電話090-1663-9599 振込先:郵便振替口座 11250-25917271 口座名義 新潟県パワーリフティング協会 他金融機関より (株)ゆうちょ銀行【店名】一二八(読み イチニハチ)【店番】128 【預金種目】普通預金【口座番号】2591727 (電信扱いで、振込手数料は各自負担でお願いします。)
申込締切	令和4年9月7日(水) (プログラム作成の関係から期日厳守)

注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ① 参加申込書にID番号の記入がない場合、選手登録がされていないものとして扱います。ID番号不明の方は所属協会に問い合わせください。 ② 北信越各県協会以外のオープン参加はコロナ感染症対策のため不可とします。 ③ 電話での申込み、締切日を過ぎての申込みは、受け付けません。 ④ 参加費が送金されていない場合、参加申込書(兼誓約書)に捺印のない場合は、受理せずに返却します。 ⑤ 締切日を過ぎてからの参加費の返却要請には、応じられません。 ⑥ 会場内では安全上の注意事項を厳守すること。コロナ感染症対策の観点から、選手及び大会関係者以外の競技会場への入場は禁止します。 ⑦ ゴミは各自で持ち帰り、会場に残さないようご協力ください。
その他	<ul style="list-style-type: none"> ① 審判等の役員には、昼食弁当を用意します。 ② 会場の近くにはレストラン、食堂等がありません。あらかじめコンビニ等で昼食弁当をご用意下さい。 ③ ホテルは、各自で手配ください。 ④ 新型コロナウイルス感染拡大により、大会を中止する可能性もございます。その際は新潟県パワーリフティング協会ホームページに掲載します。

第 2 2 回北信越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、申し込んで下さい。

令和 4 年 10 月 2 日(日)大会開催

No.	申込階級	氏 名 (ふりがな)	ID 番号	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
参加区分に チェック	<input type="checkbox"/> フルギア <input type="checkbox"/> ノーギア <input type="checkbox"/> SJ <input type="checkbox"/> J <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> MI <input type="checkbox"/> MII <input type="checkbox"/> MIII <input type="checkbox"/> MIV <input type="checkbox"/> MV				
検 量	セッション	コート	所属都道府県	所属クラブ・団体・個人	
kg		一面実施			
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	

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)
センター補助 <input type="checkbox"/> 要	足 台 <input type="checkbox"/> 要

自己ベスト ()	年 月 日)
大会名 :	
ベンチプレス	kg

※会場で検量時に第1試技の重量とラック高さを記入。

	第1試技	第2試技	第3試技	ベスト	IPF ポイント
ベンチプレス	kg	kg	kg	kg	
変更	kg	第3試技変更1	kg	/	/
		第3試技変更2	kg	順位	位
				特別表彰	

誓 約 書

新潟県パワーリフティング協会 御中

令和 4 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、大会主催者及び北信越ブロックの協会に一切の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が主催する大会や北信越ブロックの所属協会が開催する大会の案内用ポスターやプログラム、JPA及び北信越ブロックの各協会ホームページへの掲載、JPA時報への掲載等を含め、JPAと北信越ブロックの協会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。

住 所 〒 _____

TEL _____

FAX _____

氏 名 _____

Ⓔ _____

E-mail: _____

★捺印のない場合、受理せずに返却します。よって、参加申し込みはないものとします。

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
新潟県パワーリフティング協会 御中

この度、新潟県五泉市で開催する第22回北信越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基づいて競技することを誓います。

又、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。

令和 年 月 日

3か月以内に摂取した医薬品、サプリメント（常用を含む）は次の通りです。
(使用無しは「無し」と記入)

医薬品名やサプリの 商品名称	メーカー名 又は販売元	摂取時期又は期間

正直に申告して下さい。医薬品、サプリメントが点数を超える場合は別紙に記入。

ご住所	〒	
ご氏名	ふりがな：	
所属	<input type="checkbox"/> 団体（名称：） <input type="checkbox"/> 個人	
連絡先 電話番号	電話(携帯可)	
	E-mail	
選手登録	ID番号	<input type="checkbox"/> 選手登録申請中(公社)JPAへ 送金証明のコピー添付

- ★署名は必ず自署(手書き)にて記入して下さい。
- ★アンチ・ドーピング規則違反がご心配の方は(公社)日本パワーリフティング協会のスポーツ医科学委員まで連絡して相談して下さい。
- ★今回、入手した個人情報、アンチ・ドーピング対応と今大会の運営に関わることを以外に使用しません。

新型コロナウイルス感染症対策のための遵守事項

来場についての諸注意

- 1 会場入場時に、マスクの着用と手のアルコール消毒を行って下さい。
- 2 新型コロナウイルスの感染拡大の観点から参加選手は、大会当日の朝、ご自宅にて検温と体調確認（発熱、咳、咽頭痛などの有無）をして下さい。「パワー&ベンチ大会参加のための問診表」に記入され、会場入口にて提出のこと。
- 3 会場入口にて、検温の結果、発熱があると認められた方や体調不良と思われる方は、「パワー&ベンチ大会参加のための問診表」を提出されても、入場をお断りし、お帰りいただきます。
- 4 原則、無観客で開催します。出場選手のご家族、友人、知人であっても、観戦・応援はできません。

競技進行上の注意

- 1 試技中以外は、可能な限りマスクを着用して下さい。
- 2 フルギア参加選手は、セコンド1名帯同可。ノーギア参加選手はセコンド無しとします。
- 3 試技及びアップ時、待機者の間隔は2m程度を確保して下さい。
- 4 飛沫感染防止の為、通常県大会で使用している炭酸マグネシウム（粉タイプ）は使用しません。代わりに、液体チョークを個人で用意下さい。液体チョークは、コスチュームチェック時にチェックします。
ベビーパウダーを使用する選手は、固形タイプのベビーパウダーをご用意下さい。

その他

- 1 検量場所では、検量する人と選手1名のみとします。待機者の間隔は2m程度を確保して下さい。
- 2 コスチュームチェックには、検査員と選手1名のみとします。待機者の間隔は2m程度を確保して下さい。
- 3 表彰式はありませんので、従前のような賞状等の手渡しはなく、会場の撤収作業が終了したのち、各団体・個人毎にテーブルに置かれた物を各自が取りに来る方式とします。

以上の他、JPAのホームページで「新型コロナウイルス感染症対策運用ガイドライン」をご確認下さい。

新型コロナウイルス感染症対策のための遵守事項

来場についての諸注意

- 1 会場入場時に、必ずマスクの着用と手のアルコール消毒を行って下さい。
- 2 新型コロナウイルスの感染拡大の観点から参加選手は、大会当日の朝、ご自宅にて検温と体調確認（発熱、咳、咽頭痛等の有無）をして下さい。「パワー&ベンチ大会参加のための問診表」に記入され、会場入口にて提出のこと。
- 3 会場入口にて、検温の結果、発熱があると認められた方や体調不良と思われる方は、「パワー&ベンチ大会参加のための問診表」を提出されても、入場をお断りし、お帰りいただきます。
- 4 原則、無観客で開催します。出場選手のご家族、友人、知人であっても、観戦・応援はできません。

競技進行上の注意

- 1 補助員は全員マスクと滑り止め付き軍手を着用して下さい。ベンチプレスのセンター補助員はフェイスシールドも着用して下さい。また、シャフトは都度消毒用アルコールで拭いて下さい。
- 2 審判員は、マスクの着用。主審は、フェイスシールドも併せて着用して下さい（協会で用意します）。
- 3 検量場所では、検量する人と選手1名のみとします。待機者の間隔は2 m程度を確保して下さい。
- 4 コスチュームチェックは、検査員と選手1名のみとします。待機者の間隔は2 m程度を確保して下さい。

その他

- 1 表彰式はありませんので、従前のような賞状等の手渡しはなく、会場の撤収作業が終了したのち、各団体・個人毎にテーブルに置かれた物を各自が取りに来る方式とします。
- 2 手でドアノブに触れないように、会場のドア、窓は開放して下さい。
- 3 役員席、放送係、陪審員席は、人の間隔を2 m程度開けて下さい。困難な場合は、隣の席の間に、段ボール、ビニール幕等で間仕切りをして下さい。
- 4 会場入口に感染対策実施中のポスター掲示を行います。

以上の他、JPAのホームページで「新型コロナウイルス感染症対策運用ガイドライン」をご確認下さい。

パワー&ベンチ大会参加のための問診票 Ver. 4

I. 次の1)～10)の質問にこたえてください。「はい・いいえ」のどちらかに○をつけます。裏面がありますのでご注意ください。

- 1) 基礎疾患・免疫疾患がある はい いいえ
(「はい」と答え方は当てはまるものに☑を入れてください)
糖尿病 高血圧 癌 透析 心血管系疾患 慢性呼吸器系疾患
ステロイド長期投与 免疫抑制剤服用
その他()
- 2) 37.5度以上の熱がある はい いいえ
- 検温結果→ _____ 度
- 3) 風邪に似た症状がある(喉の痛みや関節の痛みなど) はい いいえ
- 4) 強いだるさ(倦怠感)や 息苦しさ(呼吸困難)がある はい いいえ
- 5) 味覚・嗅覚に異常がある はい いいえ
- 6) 2週間以内に海外への渡航歴がある はい いいえ
- 7) 2週間以内に新型コロナウイルス感染者との接触がある はい いいえ
- 8) COVID-19感染症のワクチン未接種である はい いいえ
- 9) 直前にCOVID-19 抗原あるいはPCR検査を受け、結果が陽性である はい いいえ
- 10) 厚生労働省接触確認アプリをインストールしていない はい いいえ
(裏面へ続く)

(表面より続き)

- II. 以降は誓約書であり、パワーリフティング、ベンチプレス競技を今後も継続して実施するため、皆さまにお願いしたい事項をまとめたものです。記載してあることをよく読んで、確認枠に☑をいれてください。チェックを入れ終えたら、下部の署名欄へ署名してください。

- | 誓約内容 | 確認枠 |
|--|--------------------------|
| 1 1) 試技をする時以外はマスクを着用し飛沫の拡散防止に努めます。 | <input type="checkbox"/> |
| 1 2) 私は、大声を出して他の選手を応援することはいたしません。 | <input type="checkbox"/> |
| 1 3) 会場内のあらゆる場所でソーシャルディスタンスを保ち、試合が白熱しても、プラットフォーム周辺で密をつくることはいたしません。 | <input type="checkbox"/> |
| 1 4) 私は、こまめに手指消毒を行い、接触感染の予防に努めます。 | <input type="checkbox"/> |
| 1 5) 私は、会期中の会食・飲み会へ参加することを控え、感染拡大防止に努めます。 | <input type="checkbox"/> |
| 1 6) 自分の試合が終われば速やかに帰宅いたします。 | <input type="checkbox"/> |

1) ~ 10) の記載内容に間違いありません。また、1 1) ~ 1 6) を遵守することを誓います。

令和 年 月 日

ご署名

安全に関する注意事項

北信越各県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生じる危険があります。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り、シャフトをしっかり握ること。
特に、スクワットのバーベル落下は、選手ばかりか補助員も巻き込む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 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

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 22 回北信越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。場合によっては、かかりつけ医のもとで、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。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下さっている近隣のドクターです。

※かかりつけ医をきちんと決めて、各種の検査の可否や大会参加の可否について相談しましょう。以上

北信越ベンチプレス選手権大会 大会会場

五泉市 粟島ふれあい館 体育館



〒959-1861 新潟県五泉市粟島 851

TEL 0250-43-1050 (ナビ専用・問い合わせ不可)

https://www.city.gosen.lg.jp/childcare_education/7/3714.html

最寄り駅 JR 磐越西線 北五泉駅 徒歩 13分

