



第8回北海道・東北ブロック選抜パワーリフティング選手権大会

燃ゆる感動かごしま国体パワーリフティング公開競技

東北地区代表最終選考会

開催要項

日時：2023年6月11日（日）開場 8:00 検量 8:30～ 競技開始 10:30～

会場：須賀川市中央体育館：福島県須賀川市並木町 139-1 TEL0248-63-7725

主催：公益社団法人 日本パワーリフティング協会 北海道・東北ブロック

主管：福島県パワーリフティング協会

後援：福島県スポーツ協会・須賀川市・福島民報新聞社・福島民友新聞社（予定）

参加区分：満年齢 14 歳以上の一般男女

実施階級：男子 59 kg級,66 kg級,74 kg級,83 kg級,93 kg級,105 kg級,120 kg級,120 kg超級
女子 47 kg級,52 kg級,57 kg級,63 kg級,69 kg級,76 kg級,84 kg級,84 kg超級

出場資格：①2023年度のJPA選手登録済みで北海道並びに東北6県の各道県協会に所属する男女
※県協会が未組織又は活動休止状態の場合はブロック長に連絡をとり、ブロック内の県協会に所属する選手として選手登録をすること

北海道・東北ブロック長：太田勇吉（TEL 017-718-1775 e-mail yuota2021@sky.plala.or.jp）

※東北各県の国体一次予選突破選手は、東北地区代表最終選考会にノミネートされます。

②参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ず、申込書等を不受理として返却する。

服装：JPA競技規則のノーギアによる服装に準じる（詳細はルールブックを参照）。

※パワーベルト・リストラップ・ニースリーブのみ装具として認める。

※デッドリフトでは膝下までのハイソックスの着用を義務づける。

表彰：各階級の1～3位にメダルと賞状、同4～6位に賞状を授与

最優秀選手賞：IPFポイント最上位の選手より選出

※鹿児島国体の東北地区代表は競技終了後に発表（本戦への申込は各県協会の対応となります）

- ・団体戦： 道県別団体戦 = 男女混合 1～6 位まで賞状を授与

団体戦 得点（1団体 上位5名までを集計対象とする）										
順位	1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位	8位	9位	10位以下
得点	12点	9点	8点	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点

参加料：10,000円

申込方法：【選手】以下の書類を自身で印刷し、参加料を添えて所属各道県協会に提出する事

- ①参加申込書兼記録表（必要事項を記入し、署名・捺印をする事）
- ②摂取医薬品・サプリメント申告書

【各道県協会】選手から提出された上記の書類に、

- ③ブロック大会出場選手名簿
- ④参加費の振込書控のコピー

を添えて、下記の締切日までに郵送、並びに参加料を振り込む事

振込先：福島銀行 須賀川支店 支店コード：250 預金種目：普通預金 口座番号：1163771

名義人：福島県パワーリフティング協会

郵送先：〒962-0053

福島県須賀川市卸町24 STEP ON内 福島県パワーリフティング協会事務局

申込締切：2023年4月28日（金）必着

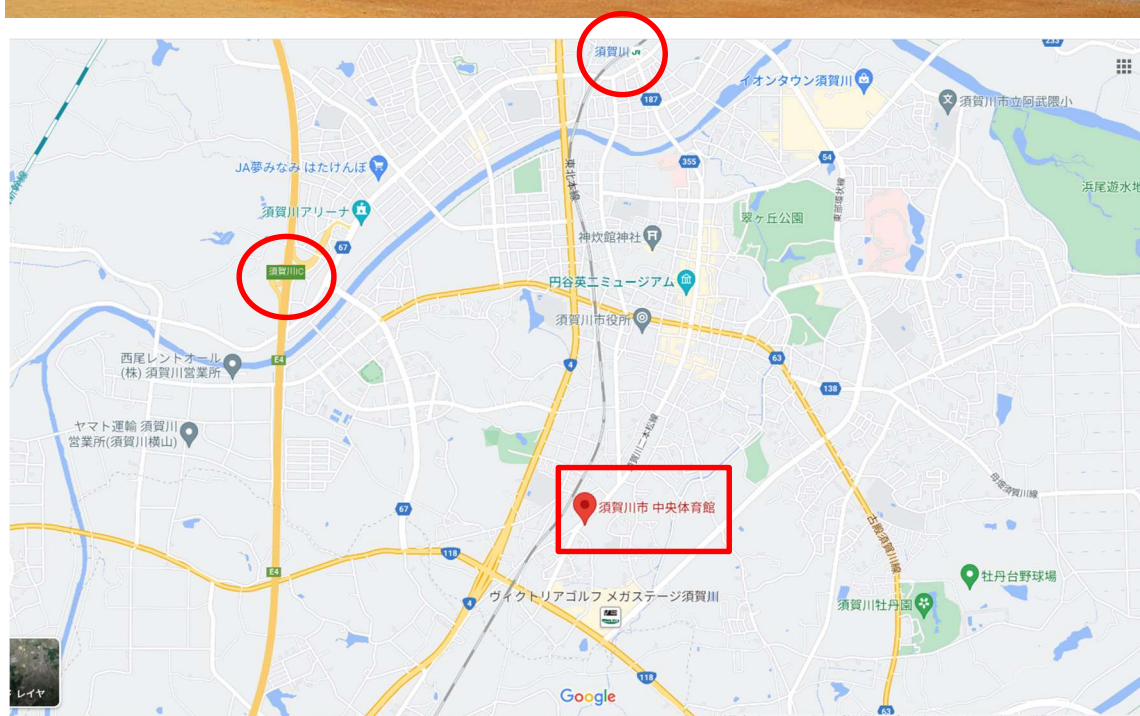
- ・上記の締切日以降に到着した申込書については如何なる理由があろうとも受理出来ません
- ・上記の締切日以降に申込階級の変更や、出場辞退等による返金の申し出は受け付けません

進行スケジュール：各階級のグループ配置等は、申込締切後、各道県協会を通じて公示

注意・周知事項：・JPA ノーギアルールによる個人戦、ラウンド制

- ・申込階級と大会当日の検量体重が相違した場合は失格となる（オープン参加は不可）
 - ・競技エリアには選手・セコンド及び運営協力者以外の立ち入りを禁止する
 - ・試合用ラック：ELEIKO（旧型）、シャフト：ROGUE（予定）
アップ場ラック：BULL2台 アップ場シャフト：ROGUE、BULL（予定）
 - ・本大会への選手・役員としての参加に際し、開催期間中に発生した事故やトラブルに関して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は一切の責任を負いません
 - ・本大会の申込みにあたって取得した個人情報、本大会の運営の為にのみ利用します（申し込み時点で本人の同意が得られた事とみなします）
 - ・本大会開催中に収録した写真や映像は、会場内外の上映用スクリーン・印刷物・テレビ放送インターネット配信等の各種媒体において使用される場合がある事を了承頂きます
- ※大会当日の欠場報告は義務です（主管協会へ必ず連絡をお願いします）

大会会場案内：須賀川市中央体育館（J R須賀川駅より車で約5分、須賀川ICより車で約8分）



宿泊案内：須賀川市内（会場近く）に以下の宿泊施設がございますので、各自でご手配をお願い致します。

- ・ホテルサンルート須賀川
- ・ホテルウィングインターナショナル
- ・ホテル虎屋

※会場の直近（徒歩数分圏内）にコンビニはございませんので、予めお買い物をお済ませください。

- ・メガステージ須賀川（約500m）ヨークベニマル、サンドラック及び飲食店等多数有り
- ・ローソン須賀川大町店（約1km）
- ・セブンイレブン須賀川警察署前店（約1.1km）

すかがわへのアクセス

交通アクセス

- JR**
 - 東京～須賀川駅…約 100 分
(東北新幹線郡山駅乗り換え、郡山駅から東北本線)
 - 仙台～須賀川駅…約 60 分
(東北新幹線郡山駅乗り換え、郡山駅から東北本線)
- 自動車 (高速道路利用の場合)**
 - 東京方面から約 150 分 (浦和 IC～須賀川 IC)
 - 仙台方面から約 70 分 (仙台南 IC～須賀川 IC)
 - 新潟方面から約 120 分 (新潟中央 IC～須賀川 IC)
- 飛行機 (福島空港利用の場合)**
 - 札幌 (新千歳空港)～福島空港…80 分
 - 大阪 (伊丹空港)～福島空港…70 分
- 乗り継ぎも便利**
 - 大阪 (伊丹空港)～松山空港…55 分
 - 大阪 (伊丹空港)～福岡空港…75 分



JR

東京～須賀川駅	約100分 東北新幹線郡山駅乗り換え、郡山駅から東北本線
仙台～須賀川駅	約60分 東北新幹線郡山駅乗り換え、郡山駅から東北本線

自動車 (高速道路利用の場合)

東京方面から	約150分 浦和インターチェンジ から 須賀川インターチェンジ
仙台方面から	約70分 仙台南インターチェンジ から 須賀川インターチェンジ
新潟方面から	約120分 新潟中央インターチェンジ から 須賀川インターチェンジ

飛行機 (福島空港利用の場合)

札幌 新千歳空港	80分 新千歳空港から福島空港まで
大阪 伊丹空港	70分 伊丹空港から福島空港まで

乗り継ぎも便利

大阪 伊丹空港	55分 伊丹空港から松山空港まで
大阪 伊丹空港	75分 伊丹空港から福岡空港まで

第8回北海道・東北ブロック選抜パワーリフティング選手権大会

における新型コロナウイルス感染症対策について

新型コロナウイルスの感染症法上の分類が、5月から第5類に移行されるとともに、マスク着用は3月13日から個人の判断が基本とされました。

新型コロナウイルス感染症対策

これまで屋外では原則不要、屋内では原則着用としていましたが
令和5年3月13日から
マスク着用は個人の判断が基本となります

ただし、以下のような場合には注意しましょう

周囲の方に、感染を広げないために
マスクを着用しましょう

受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時

通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時

ご自身を感染から守るために
マスク着用が効果的です

高齢者

慢性肝臓病
がん
心血管疾患 など

妊婦

重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行く時

本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いします

※事業者の判断でマスク着用を求められる場合や従業員がマスクを着用している場合があります

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

作成：令和5年2月10日

本大会においては引き続き、感染症対策を実施予定ではありますが、内容詳細は政府方針並びに今後改正されるであろう（公社）日本パワーリフティング協会「新型コロナウイルス感染症対策運用ガイドライン」に基づき、社会情勢に適した形で運営させていただきたいと存じます。

皆様におかれましては、ご理解・ご協力のほど、どうか宜しくお願い致します。

※現時点においては観覧者及びセコンド等制限の予定はありません。

第8回北海道・東北ブロック選抜パワーリフティング選手権大会 参加申込書 兼記録表

・ 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(フリガナ)	JPA会員番号	性別	生年月日
	級	()			年 月 日 カレンダーイヤー()歳
参加区分		一般			
検量	セッション	コート	所属道県	所属クラブ・団体	
kg		A			
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"/> 有り <input type="checkbox"/> 無し

スクワットのラック高さ	cm (穴 個目)	国体県予選記録(令和 年 月 日)
<同セーフティバー高さ>	cm (穴 個目)	大会名:
ベンチプレスのラック高さ	cm (穴 個目)	スクワット
同セーフティバー高さ	cm (穴 個目)	ベンチプレス
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	デッドリフト
		トータル
		kg

※上記の記載は国体県予選突破者のみ

	※第1試技	第2試技	第3試技	ベスト	IPFポイント	種目別順位	
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
			小 計				
デッドリフト	kg	kg	kg	kg			
	変更		kg	変			kg
			kg	変			kg
IPFポイント			トータル	kg			
順位			特別表彰				

誓約書

(公社)日本パワーリフティング協会 北海道・東北ブロック 御中
福島県パワーリフティング協会 御中

2023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。
- ・ 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。

住所: _____

氏名: _____ (印) _____ Tel: _____ E-mail: _____

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 北海道・東北ブロック 御中
福島県パワーリフティング協会 御中

この度、2023年6月に開催される第8回北海道・東北ブロック選抜パワーリフティング選手権大会出場に際して、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。

本大会出場に際し、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。

2023年 月 日

署名(自署) _____ ⑩

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)。

製品名	メーカー名 又は販売元	摂取(予定)時期

※正直に申告して下さい。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

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	Tel	
	E-mail	

- ★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、スポーツ医科学委員がご相談を受けます。お気軽にご連絡下さい。
尚、E-mail、SMS、FAX、手紙等で回答や返事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
- ★今回、入手した個人情報は、アンチ・ドーピング対応と今大会の運営に関わる以外に使用しません

「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
アンチドーピング委員会

参加申込に際しては、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掛かり付け医に相談し、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をしていただきます様、お願いします。

第8回北海道・東北ブロック選抜パワーリフティング選手権大会

参加申込時 事前健康チェック

A：下記の項目（1～4）の内、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掛かり付けの医師によく相談して下さい。掛かり付け医のもと、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・不整脈等）の診断を受けている、もしくは治療中である
- 2. 突然、気を失った事（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掛かり付け医に相談し、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）

※掛かり付け医とは、皆さんの健康や体調を管理して下さっている身近な医師です

※掛かり付け医をきちんと決めて、各種の検査や大会参加等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為、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、この事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致します。

◇選手の注意事項

①カラー未装着に起因して落下したプレートによる怪我

⇒ウォームアップの場合も、必ずカラーを付けて実施する事

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事

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事、シャフトをしっかり握る事。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怪我に繋がる恐れがあるので、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事、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事

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、スタンスを注意する事

⑤大会当日の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事。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事

②ベンチプレスのバーベル受け渡しの不手際に伴う怪我

⇒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事

③デッドリフトの後方転倒による怪我

⇒センター補助は選手と一緒に倒れる事を避ける為に、腰を落として補助の構えを取り、選手の動きをよく見る事

◇その他の注意事項

①会場設営時・撤収時

⇒プレート・ラック等の重量運搬中に、手指・足・腰等に怪我をする恐れがありますので、十分に注意して作業を行う事。大会終了後は疲れているので慌てず慎重に行う事

②見学・応援時

⇒ウォームアップ場では器具周辺から離れて見学し、足元に注意する事

③会場全体

⇒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・禁止事項に従う事

※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、大会事務局に申し出て下さい

観光にも ビジネスにもOK!



●ホテルウイングインターナショナル須賀川



須賀川の中心街に位置するビジネスホテル。駐車場完備のため観光や出張に便利。バイキングの朝食は地元食材を使用しており、夜は居酒屋として福島のお酒を多数取り揃える。

☎0248-72-1411
〒中町36-1
宿泊人数:126名
MAP 11

●ホテルサンルート須賀川



シングル、ツイン、ダブル等の部屋タイプがあり、長期滞在にもお勧め。また、シャンプーバーを設置するなど女性の宿泊にも優しいホテル。和食ダイニング和可松の料理も好評。

☎0248-76-3333
〒加治町5
宿泊人数:107名
MAP 11

●ホテル虎屋



明治18(1885)年に割烹旅館として開業し、現在はホテルとしてリニューアル。老舗のもてなしの心が感じられる落ち着いた雰囲気のホテルだ。割烹の味を生かしたレストランもおすすめ。

☎0248-76-1121
〒宮先町41
宿泊人数:53名
MAP 11

宿泊施設

旅館●**涌の湯旅館**
☎0248-67-2615 〒滝字赤土63 宿泊人数:16名
MAP 19 B-3

ビジネス旅館●**ビジネスの宿 新鶴屋**
☎0248-73-2503 〒北町25 宿泊人数:14名
MAP 11

ビジネス旅館●**あさか宿(光明石温泉)**
☎0248-75-0600 〒森宿字北向86
宿泊人数:60名 MAP 18 G-3

農家民宿●**阿部農縁 SHINSEKIハウス**
☎0248-75-2382 〒和田字沓掛49-2
宿泊人数:6名(1日1組) MAP 18 G-4

素泊まり専門●**ファミリーロッジ旅館屋 須賀川店**
☎0248-76-8878 〒森宿字向日向30-18
宿泊人数:48名 MAP 18 G-2

ゴルフ場

●**宇津峰カントリークラブ**
☎0248-79-2101 〒塩田字宮田1 MAP 18 H-3

●**ローレルバレイカントリークラブ**
☎0248-65-3131 〒守屋字南高松22-35 MAP 19 C-2

●**東部郡山カントリー倶楽部**
☎0248-65-3981 〒今泉字宝光寺1 MAP 19 E-2

●おとぎの宿 米屋



離れ88(はちじゅうはち)スイートルーム

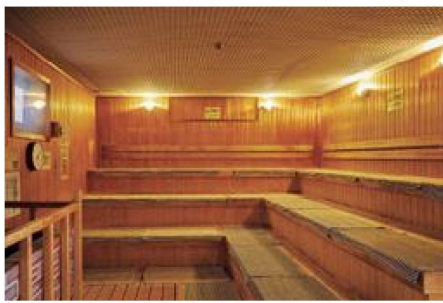
のどかな田園風景の中に佇む一軒宿。100%自家源泉掛け流しの湯は全館・全客室で楽しめる。食事には「おとぎ」を感じるワンシーンが表現され、無農薬野菜や天然・オーガニック食材を使用し、人にも環境にもやさしい宿。

☎0248-62-7200
〒岩淵字笠木168-2
宿泊人数:47名(日帰り入浴なし)
MAP 18 F-4

●美人の湯 ひばり温泉ホテル

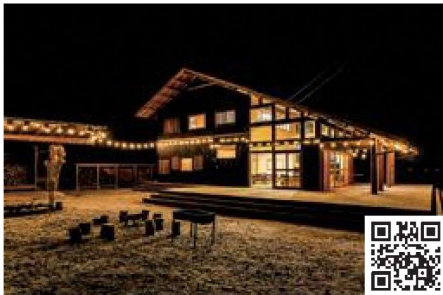
大浴場も露天風呂も源泉掛け流し。男湯に大型サウナ、女湯にサウナの他ミストサウナを完備。サウナは朝6時から営業。肌をすべすべにするナトリウム・塩化物・硫酸塩温泉は飲泉可能。日帰り温泉施設も隣接している。

☎0248-63-1112
〒蒲川字間ノ上22-2 無休
入浴料90分550円
MAP 18 G-2



飛騨喜や寫樂など銘酒も格安で味わえるのも魅力だ

●響きの宿



1日1組限定でバーベキューや囲炉裏、グランドピアノなどが楽しめるプライベートコテージ「響きの宿」のほか、「響きの宿別館」・プライベートキャンプ場「響きの森」・響きのフモト」など4施設あり、完全貸切で大自然を満喫できる。

☎0248-94-5456
〒梅田字岩瀬85 無休
MAP 19 C-2

日帰り湯はこちら!



須賀川市民温泉

老人福祉センターに併設された、良質のアルカリ性単純温泉が湧く日帰り温泉施設。ぬめりがあってやわらかいお湯にファンも多い。リーズナブルな料金も魅力的。

☎0248-76-2332
〒茶畑町71 9:30~20:30
木曜、12月29~31日
入浴料1回入り3時間まで310円、60歳以上260円 MAP 18 J-1



いわせ悠久の里

なめらかで肌触りの良いナトリウム塩化物温泉。男女別の内風呂とサウナに加えて、岩風呂、檜風呂など5種類の露天風呂があり、抜群の開放感を楽しみながら入浴できる。

☎0248-66-1582 〒畑田字諏訪入56
10:00~21:00 月曜(祝日の場合翌日)
入浴料1回入り3時間360円
MAP 19 D-3



藤沼温泉やまゆり荘

湖畔に湧出するアルカリ性単純温泉。緑豊かな藤沼湖の自然を一望しながら過ごすことができる。レストランでは、長沼産そば粉100%使用の手打ちそばがおススメ。

☎0248-67-3431
〒江花字石倉山4-3 9:00~21:00(最終受付20:00) 火曜(祝日の場合翌日)
入浴料1回大人360円、小学生以下200円
MAP 19 B-3

※障害者手帳をお持ちの方は無料

かつて宿場町として栄えた須賀川には、温泉旅館からビジネスホテルまで魅力的な宿がそろって。日帰り温泉もいくつかあるので、のんびり過ごしてみよう。

須賀川の宿&日帰り湯