

第 35 回 中国五県パワーリフティング選手権大会 開催要項

兼 第 78 回 燃ゆる感動かごしま国体中国ブロック最終予選

日 時 令和 5 年 5 月 2 8 日 (日)
8 時 3 0 分～ 開場・選手受付開始
9 時 0 0 分～ 検量・コスチュームチェック
1 0 時 1 5 分～ 開会式
1 1 時 0 0 分～ 試技開始

*上記は予定です。

詳細なスケジュール等は、エントリー締切後に発表致します。

会 場 倉敷運動公園 ウェイトリフティング場
〒710-0835 岡山県倉敷市四十瀬 4

主 催 岡山県パワーリフティング協会
協 力 岡山大学体育会ウェイトトレーニング部
後 援 (公財) 岡山県スポーツ協会【予定】
(公社) 日本パワーリフティング協会【予定】

競技方法 1) J P A (日本パワーリフティング協会) ルールに基づくパワーリフティング競技とします。
2) 中国五県パワーリフティング選手権大会は、ノーギア競技・フルギア競技どちらも実施します。
燃ゆる感動かごしま国体中国ブロック最終予選は、ノーギア競技のみ実施します。
3) 今大会では、ノーギア競技のみ大会のダブルエントリーを可能とし、中国五県パワーリフティング選手権大会では、参加区分のダブルエントリーを可能とします。
なお、検量は最初に出場するグループでの 1 回のみとします。

参加区分 中国五県パワーリフティング選手権大会は、年齢別カテゴリーを設けます。
エントリー時に、参加区分を選択してください。

- ① 一般 (14 歳以上のすべての選手)
- ② サブジュニア (14～18 歳)
- ③ ジュニア (19～23 歳)
- ④ マスターズ 1 (40～49 歳)
- ⑤ マスターズ 2 (50～59 歳)
- ⑥ マスターズ 3 (60～69 歳)

⑦ マスターズ4 (70～79歳)

⑧ マスターズ5 (80歳以上)

※2023年12月31日時点における年齢が適用されます。

※燃ゆる感動かごしま国体中国ブロック最終予選は、一般のみです。

階 級

女子 (8階級) : 47kg、52kg、57kg、63kg、69kg、76kg、84kg、84kg 超級

男子 (8階級) : 59kg、66kg、74kg、83kg、93kg、105kg、120kg、120kg 超級

※サブジュニア及びジュニアに限り、女子 43kg 級及び男子 53kg 級があります。

参加資格

① 満14歳以上の健康な男女で、日本に1年以上在住していること。

② 中国五県在住、在勤、在学の令和5年度JPA登録選手であること。

参加申込書に選手IDナンバーの記入が必要です。

なお、中国五県外の選手はオープン参加とし、順位に含みません。

③ 燃ゆる感動かごしま国体中国ブロック最終予選参加者は、県予選において3位以内であること。

大会参加費

5,000円 (傷害保険込み)

※ダブルエントリー8,000円 (傷害保険込み)

(大会のダブルエントリー又は中国五県パワーリフティング選手権大会で、参加区分のダブルエントリー)

※トリプルエントリー11,000円 (傷害保険込み)

(大会にダブルエントリーし、中国五県パワーリフティング選手権大会で、参加区分のダブルエントリー)

表 彰

大会ごと：各階級1位～3位までメダルと表彰状、4位～6位まで表彰状。

ベストリフターには表彰状を授与します。

選手登録

JPA規定に基づく。

注) 令和5年度分が未登録の方は、必ずご登録下さい。

JPAホームページ (各種窓口・お手続き)

<https://www.jpa-powerlifting.or.jp/contact.php>



申込方法

① 申込フォームによる申し込み

Google Forms を利用した WEB 申込を実施します。

なお、参加費は所定の口座にお振込み下さい。



参加申込書兼記録表及びアンチドーピングに関する誓約書及び接種医薬品・サプリメント申告書は、当日選手受付にて、氏名を自署いただいた後にお渡ししますので、選手本人が印刷等の準備をする必要はありません。

②郵送による申し込み

参加申込書およびアンチドーピングに関する書類に必要事項をご記入のうえ、郵送にて送付してください。記入漏れがある場合は、不受理となる場合がございます。なお、参加費は所定の口座にお振込み下さい。

★参加申込書等の提出について

提出書類

- 参加申込書兼記録表
- アンチドーピングに関する誓約書及び接種医薬品・サプリメント申告書

提出書類に必要事項を記入（誓約書は自署必須）のうえ、原本を以下の住所まで送付してください。（申込フォームによる申し込みの場合は、原本送付不要です）

【送付先住所】

〒700-0016 岡山県岡山市北区伊島町2-11-12-102
岡山県パワーリフティング協会 吉岡秀明 宛

★参加費振込先

中国銀行 瀬戸支店 普通 1513751
岡山県パワーリフティング協会事務局 野上広志

※振込依頼人は、必ず参加選手名でお願い致します。異なる場合は事務処理が出来ない場合がございます。

申込〆切

令和5年4月28日（金）18：00 まで必着

必ず〆切までに①申込書の提出、②参加費振込、③選手登録、④アンチドーピング書類の提出を済ませて下さい。

※ 上記日時までに申込・選手登録・参加費振込すべて完了している者のみエントリーを受理します。いかなる理由の場合でも、以降の手続きは受け付けません。

また、〆切以降の返金に関しても一切応じかねます。

お問合せ

大会事務局 吉岡（ e-mail : okayama.power@gmail.com ）

使用器具

ラック ELEIKO、バー BULL を予定

会場案内

〒710-0835 岡山県倉敷市四十瀬 4
倉敷運動公園 ウェイトリフティング場

※電車でのご来場：JR「倉敷」駅から水島臨海鉄道「倉敷市」駅（約 200m）

水島臨海鉄道「倉敷市」駅から「球場前」駅（1 駅 4 分）

※車でのご来場：山陽道 倉敷 IC から約 6 km（約 20 分）

※倉敷運動公園敷地内に無料駐車場（508 台）があります。



球場の周りにも、
駐車スペース複数あります。

新型コロナウイルス感染症対策について

(公社)日本パワーリフティング協会の運用ガイドラインに即し、以下による新型コロナウイルス感染症対策を講じたうえで大会を開催することといたします。

ただし、新型コロナウイルス感染症対策の状況によって、変更する場合があります。その際は、事務局からHP等でお知らせします。

全般：

1. 選手、補助員、会場進行係、審判、陪審員等会場に入場する全ての人はマスクを着用し、手洗いをまめに行ってください。但しウォームアップ中、試技中の選手において マスク着用は可能な範囲で結構です。
2. 選手、補助員、会場進行係、審判、陪審員等は以下のような事例があった場合は参加を見合わせて下さい。
 - a. 体調がよくない場合 (例:発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合)
 - b. 同居家族や身近な知人に新型コロナウイルス感染が疑われる方がいる、若しくは 感染が疑われる人と接触した場合
 - c. 過去 14 日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合
3. 選手、補助員、会場進行係、審判、陪審員等会場に入場する全ての人へ禁煙を推奨します。

大会会場：

1. 入場時に検温および手のアルコール消毒及を行い、当日の体調を報告してください(名簿に記録を残す)。体温が 37.5 度以上の場合は入場できません。
2. 手でドアノブに触れないで良い様に会場のドアは開放しておいてください。
3. 可能な限り換気を行い、空気の入れ替えを行います。
4. 競技終了後の選手は速やかに帰宅してください。
5. 有観客とし、セコンドは選手1名に対して1名までとします。但し、新型コロナウイルスの感染状況により変更することもあります。変更する場合は事務局からHP等でお知らせします。

ウォーミングアップ場：

1. 器具(プレートやシャフト)は都度消毒用アルコールで拭いてください。

2. 次の競技の順番を待つ選手のみウォーミングアップできるようにしてください。
3. 順番を待つ選手の間隔は出来るだけ2 m程度空けてください。
4. 選手は可能な限りはマスクを着用してウォーミングアップしてください。

競技中：

1. 審判、陪審員等全ての役員はマスクを着用します。
2. 主審はマスク、手袋に加えフェイスシールドを着用し、号令をかける際に飛沫が飛び散らないようにします。
3. 補助員は全員マスクと滑り止め付き軍手を着用します。
4. 待機中の選手は出来るだけ2 m 程度の間隔をもって待機してください。
5. シャフトは都度消毒用アルコールで拭いてください。
6. タンマグは使用しないでください。自身で必要とする場合は液体の滑り止めを用意してください。

第35回中国五県パワーリフティング選手権大会
兼 第78回燃ゆる感動かごしま国体中国ブロック最終予選
参加申込書 兼 記録表

・予め太枠内及び誓約書欄に記入し、申込んで下さい。(※誓約書氏名欄は、本人署名必須)

No.	申込階級	氏名(ふりがな)	ID ナンバー	性別	生年月日(西暦)
	kg 級	()		男・女	年 月 日 カレンダーイヤー 歳
参加部門	<input type="checkbox"/> ノーギア (中国五県パワー) <input type="checkbox"/> フルギア (中国五県パワー) <input type="checkbox"/> 国体予選				
参加区分	<input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> サブジュニア <input type="checkbox"/> ジュニア <input type="checkbox"/> マスターズ (1, 2, 3, 4, 5)				
検量	セッション	所属都道府県		所属クラブ・団体	
kg					
本大会への意気込み等					

※会場で検量時、第1試技の重量とラックの高さ等を記入して提出すること

スクワット	ベンチプレス			
ラックの高さ	ラックの高さ	セーフティの高さ	センター補助	足台
cm (段目)	cm (段目)	cm (段目)	<input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要	<input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要

	第1試技	第2試技	第3試技	ベスト	
スクワット	kg	kg	kg	kg	サブトータル
	変更 kg				
ベンチプレス	kg	kg	kg	kg	kg
	変更 kg				
デッドリフト	kg	kg	kg	kg	トータル
	変更 kg		変更 kg		kg
	変更 kg		変更 kg		
				順位	位

誓約書		年 月 日
岡山県パワーリフティング協会 御中		
<ul style="list-style-type: none"> ・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等を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日本アンチ・ドーピング規程及び関係規則並びにJPAのドーピング防止規程を遵守します。 		
住所	〒 _____	
TEL	_____	FAX _____
氏名	_____	E-mail : _____

