

(公社) 日本パワーリフティング協会公認
2024年 第25回宮崎県パワーリフティング&ベンチプレス選手権大会
兼 SAGA2024国体 宮崎県代表選手選考会

開 催 要 項

- ・ 日 時 : 2024年4月21日(日) 検量 9:00 開会式 10:00 競技開始 11:00
- ・ 開 場 : アスリートタウン延岡アリーナ(新宮崎県体育館) 多目的室
延岡市大貫町1丁目2894
- ・ 主 催 : 宮崎県パワーリフティング協会
- ・ 後 援 : 公益社団法人日本パワーリフティング協会
- ・ 大会事務局 : 〒882-0802 宮崎県延岡市野地町2丁目3925-68
村上英次 TEL 080-1723-8130
- ・ 競技規則 : JPA公認ルールによる実施
- ・ 競技種目 : パワーリフティングの部 【ノーギア】・【フルギア】
(スクワット・ベンチプレス・デッドリフト)
ベンチプレスの部 【ノーギア】・【フルギア】
- ・ 競技階級 : 男子 59・66・74・83・93・105・120・120kg超級(8階級)
女子 47・52・57・63・69・76・84・84kg超級(8階級)
- ・ 表 彰 : 各クラス1位~3位 メダル授与
各クラス6位まで 宮崎県公認表彰状授与
- ・ 参加費 : 5,000円(Wエントリー 8,000円)
- ・ 出場資格 : 満14歳以上の健康な男女
2024年度、JPAに選手登録をすること。(県外在住者のオープン参加も可)

※ JPAの選手登録は、各自がJPAに直接インターネット等で、それぞれ申込を済ませて下さい。

参考 選手登録料

※JPAに加盟されている団体の選手の登録料 : 一般 5,000円 大学生 2,000円 高校生 1,000円

※JPA未加盟ジム、及び個人出場選手の登録料: 一般 8,000円 大学生 2,000円 高校生 1,000円

※政治情勢などで大会が延期又は中止となる場合がございます。

※大会開催にあたっては、コロナ5類移行にともない、「日本パワーリフティング協会の新たな健康対策の基本方針」を遵守して実施いたします。

参加者は健康対策方針・事前健康チェックのご確認をお願いいたします。

※滑り止め(タンマグ液体・粉など)は、必要な方は各自準備してください。

注 意

締切り後の変更や申し込みは一切認めません。

また、申し込み後欠場しても参加料は返金致しませんのでご了承ください。

- ・ 申込み方法 : 別紙、申込用紙と参加料を添えて現金書留郵便で大会事務局へ送付して下さい。
- ・ 申込み締切日 : 2024年3月21日(木) 必着
- ・ 申込み先 : 宮崎県パワーリフティング協会事務局
〒882-0802 宮崎県延岡市野地町2丁目3925-68
TEL 080-1723-8130
村上三次方 村上英次

コロナ感染症対策ガイドライン廃止に伴う新たな健康対策方針について

(公社) 日本パワーリフティング協会
会 長 古 城 資 久

本年5月8日よりスポーツ庁政策課事務連絡「新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付け変更に伴う業種別ガイドラインの廃止及び位置付けの変更に際しての事業者の取組への支援について（依頼）」により、新型コロナウイルス感染症は5類感染症に位置付けられ、その結果、当協会が作成した新型コロナ感染症対策ガイドラインは同日をもって廃止されることとなりました。

今後の感染症対策等、新たな健康対策については、個人や事業者の主体的な選択を尊重し、個人や事業者の判断に委ねられることが基本となることが示されたことから、当協会として新たな健康対策の基本方針を下記のとおりとし、今後の全国大会等の運営指針の参考に資することとしました。

記

日本パワーリフティング協会の新たな健康対策の基本方針について

1. 発熱者および体調に問題がある選手は大会に出場辞退を検討すること。
37.5℃を超える発熱や、体調がすぐれない個人については、他者や自身の健康を害するリスクがあることから競技会出場を見合わせることを検討すること。
2. 骨折等怪我をしている選手は出場辞退を検討すること。
パワーリフティング競技は限界重量に挑戦するスポーツであることから、ご自身の骨格や筋肉などに痛みや違和感を感じている場合においては、競技会前に医療機関を受診し、医師に出場可否の判断を仰ぐよう心掛けること。
3. 過度の減量をして大会に臨まないこと。
パワーリフティング競技はボクシングと同様の階級制スポーツであることから、1週間で5%以上の減量を行なうなどの急激な減量は、突然死などの原因となることが報告されています。減量の心身へのリスク、安全性について選手個人が十分に理解した上で、急激な減量を避けるなど、最も自分に適した減量法を選択すること。
4. 禁煙を推奨すること。大会会場となる施設は喫煙場所がないなど、禁煙を推奨している公共施設が多いことから、選手のみならず役員や観客セコンド会場来場者（セコンド・観客含む）全ての人へ禁煙を推奨すること。

「健康対策について」

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。

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

2024年 第25回宮崎県パワーリフティング&ベンチプレス選手権大会
兼 SAGA2024国体 宮崎県代表選手選考会
申込書 兼 誓約書

大会日：2024年4月21日（日）

アスリートタウン延岡アリーナ ※ID番号の記載を必ずお願いします。

(クラブ・団体登録ID)

選手登録ID

No.	出場階級	氏名	生年月日（歳）	所属クラブ
	男・女	ふりがな	S 年 月 日	ふりがな
	kg級		(歳)	
現住所	〒 -			
TEL			FAX	

階級	検量体重	コスチューム チェック
kg級	kg	

※出場種目ベンチプレス又はパワーリフティングに○印を記入。
※ノーギア・フルギアどちらかに○印を記入。
※Wエントリーの場合は、この申込書を2枚記入して下さい。

ラックの高さ（シャフト）	!	補助板（踏み台）	ベンチプレス取り出し（補助）
セーフティーバーの高さ	!	有 ・ 無	センター ・ サイド

ベンチプレス	ノーギア		フルギア		いずれかに ○印	
	第1回試技	第2回試技	第3回試技	ベスト記録	順位	
	kg	kg	kg	kg	kg	位

パワー リフティング	ノーギア		フルギア		いずれかに ○印						
	スクワット			ベンチプレス			デッドリフト			トータル	順位
	第1回	第2回	第3回	第1回	第2回	第3回	第1回	第2回	第3回	記録	
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	位

大会にかける意気込み / コメント

☆☆誓約書☆☆

本大会の参加に際して、開催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、大会主催の宮崎県パワーリフティング協会に一切のご迷惑をおかけ致しません。また、将来に渡って一切の請求をしないことを誓約します。

令和 年 月 日 氏名 印