

第 2 4 回 北信越ベンチプレス選手権大会 開催要項

日 時	令和 6 年 1 0 月 6 日 (日) 受付・検量 8 : 3 0 開会式 9 : 4 5 競技開始 1 0 : 3 0
会 場	〒938-8601 富山県黒部市宇奈月町下立 3 7 番地 すこやかプラザ (おらはうす宇奈月裏) 当日問合せ・連絡先：富山県協会理事長 芦崎高志 (携帯Tel 090-2379-7568)
主 催	富山県パワーリフティング協会
共 催	石川県、富山県、新潟県、長野県、福井県パワーリフティング協会
後 援	(公財) 富山県体育協会、(公社) 日本パワーリフティング協会
協 賛	富山新聞社
出場資格	北信越各県協会において令和 6 年度 J P A 登録済みの男女。選手登録は、参加申し込み前にシクミネットで各自済ませておくこと。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、在住する各県の協会事務局か JPA 事務局に問い合わせること。 尚、日本国籍を有していない者であっても、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選手で、J P A 登録済みの選手は参加できる。
競技規定	J P A の規定に基づいて、フルギア競技とノーギア競技を実施する。 <ul style="list-style-type: none"> ■ コスチュームは、フルギア競技及びノーギア競技ともに、以下の通りとする (詳細は J P A ルールブックを参照のこと)。 ■ ノーギア競技の部 <ul style="list-style-type: none"> ・リフティングスーツ (シングレット) と T シャツを着用すること。T シャツにスパッツの組み合わせ不可。ベンチシャツ、タンクトップは使用不可。 ベルト、リストラップの使用可。 T シャツは、身体にフィットしたものを使用すること。 ■ フルギア競技の部では、ベンチシャツ使用可。I P F 公認品以外は使用してはならない。リフティングスーツ (シングレット) を着用する事。ベンチシャツにスーパースーツの組合せは不可。T シャツにスパッツの組み合わせ不可。 <ul style="list-style-type: none"> ベルト、リストラップの使用可。 ・シングレットとベルトは、J P A ルールブックに規定された規格に適合するものを使用すること。 ・ラップ類 (リストラップ、ニーラップ) は I P F 公認品のみ使用可。 ・滑り止めの付いたソックスは不可。5 本指ソックスは可。五本指シューズは不可。 ■ コスチュームチェックで認められた長い脚のシングレットを着用できる。但し、スリーブの使用はできない。T C は注意が必要。 ■ 下部下着はスパッツのような長い競技上見える物は使用不可。 ■ 標準的なヘアバンド (白黒) の使用可能。但し幅 12cm を超えるのは不可。 ■ フルギア競技とノーギア競技は同時進行。両競技のダブルエントリーは不可。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) 又、一般と年齢別各カテゴリーとのダブルエントリーは不可 (どちらか選択) <p>★2024年1月1日より日本記録挑戦はMⅢ以上。(従来通り他ブロックからの参加では日本記録樹立 (認定) を認めない。</p>
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	<p>① シニア（一般）：14歳以上（カレンダーイヤーを基準とする） 国際大会選考及び出場は、19歳以上～59歳</p> <p>② サブジュニア：14歳～18歳（カレンダーイヤーを基準とする）</p> <p>③ ジュニア：19歳～23歳（カレンダーイヤーを基準とする）</p> <p>④ マスターズⅠ：40歳～49歳（カレンダーイヤーを基準とする）</p> <p>⑤ マスターズⅡ：50歳～59歳（カレンダーイヤーを基準とする）</p> <p>⑥ マスターズⅢ：60歳～69歳（カレンダーイヤーを基準とする）</p> <p>⑦ マスターズⅣ：70歳以上（カレンダーイヤーを基準とする）</p> <p>⑧ マスターズⅤ：80歳以上（カレンダーイヤーを基準とする）</p> <p>※マスターズⅤ部門は、日本国内のみの適用であり国際大会ではマスターズⅣに含まれる。 ★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。</p> <p><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、たとえば大会日において39歳であっても、マスターⅠの選手となる。</p>
表 彰	<p>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）</p> <p>レプリカは前年度優勝県、準優勝県に贈呈。</p> <p>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</p> <p>特別賞<最優秀選手賞>フルギア、ノーギア部門とも男女各1名（IPFポイント上位選手）</p>
参 加 費	<p>一般・マスターズⅠⅡⅢⅣⅤ：6,000円</p> <p>ジュニア（19歳～23歳）：4,000円 サブジュニア（14歳～18歳）：3,000円</p>
申 込	<p>同封の申込書（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・サプリメント申告書に必要事項を記入し、必ず記名捺印の上、参加費を振り込んだ金融機関の控えとともに下記宛て送付のこと。</p> <p>送付先：〒933-0958 富山県高岡市波岡77-5 携帯TEL：090-9762-2865 富山県パワーリフティング協会 事務局 佐野 雅史</p> <p>振込先：北陸銀行 宇奈月支店 普通6004220 富山県パワーリフティング協会</p> <p>※受付時間短縮のため、当日現金での支払いは禁止します。</p> <p>※尚、振込手数料は各自負担で願います。</p>
申込締切	<p>令和6年9月7日（土）（プログラム作成の関係から期日厳守）</p>
注 意 事 項	<p>① 北信越各県協会に登録されていない選手は、オープン参加となります。</p> <p>② 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。</p> <p>③ 参加費が納付されていない場合、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。</p> <p>④ 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。</p> <p>⑤ 会場内では安全上の注意事項を厳守すること。特に、競技エリアには選手と大会運営関係者以外の立ち入りを禁止します。</p> <p>⑥ ゴミは各自で持ち帰り、会場に残さないようご協力下さい。</p> <p>⑦ 事前欠席は主幹協会大会事務局へ連絡すること。 大会当日の欠場報告は義務です（主管協会理事長へ必ず連絡をする事）</p>
そ の 他	<p>① 審判等の役員には、昼食弁当を用意します。</p> <p>② ホテルは、各自で手配して下さい。</p> <p>③ 会場周辺にはレストラン等がありません。選手の方はあらかじめコンビニ等で昼食をご用意ください。</p>

令和6年度第24回北信越ベンチプレス選手権大会 参加申込書兼記録票

・以下の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。

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
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"/> S J <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・個人名	
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(MIII以上) <input type="checkbox"/> なし	

ベンチプレスのラック高さ	穴 個目
同セーフティバー高さ	穴 個目
センター補助 <input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要	足台 <input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要

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	順位
ベンチプレス	kg	kg	kg	kg		
	変更 <input type="checkbox"/>	kg				
特別表彰						

誓約書

富山県パワーリフティング協会 御中

令和 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: _____

大会会場案内

すこやかプラザ



住所：〒938-0861

富山県黒部市宇奈月町下立37番地
特養ホームおらはうす宇奈月裏

電話：090-2379-7568（芦崎）

車：北陸自動車道黒部IC→県道53号→
県道14号→右折すれば、特別養護老人
ホーム「おらはうす宇奈月」。その裏。

電車：北陸新幹線「黒部宇奈月温泉駅」下車、
富山地方鉄道「新黒部」乗換→浦山駅
（駅より徒歩10分）



健康対策について

(公社)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ください。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ください。

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。

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。かかりつけ医のもと、健康診断や心臓検診を受けてください。

- 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ください。

- 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身近なドクターです。

※かかりつけ医をきちんと決めて、各種の検査や大会参加などについて相談しましょう。

以上

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、足元近辺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

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
富山県パワーリフティング協会 御中

この度、富山県黒部市で開催される第24回北信越ベンチプレス選手権大会に際して、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承知します。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。

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

ご住所	〒	
フリガナ ご氏名	Ⓜ	
所 属	<input type="checkbox"/> 団体（名称： ） <input type="checkbox"/> 個人	
連絡先 電話番号	自 宅	
	携 帯	
選手登録	<input type="checkbox"/> ID 番号： <input type="checkbox"/> 選手登録申請中（この場合、JPAへの送金証明のコピーを添付）	

★必ず必要事項を記入の上、朱肉により捺印して下さい。捺印がない場合は、本誓約書は無効とし、提出されなかったこととします。
<シャチハタ及び電子印は認めません>
★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。

令和6年7月吉日

各 位

富山県パワーリフティング協会

会 長 野上浩太郎

理事長 芦崎 高志

第24回北信越ベンチプレス選手権大会 協賛広告のお願い

謹啓 時下益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

平素より、弊協会の活動に対して格別のご厚情を賜り、有り難く厚く御礼申し上げます。

さて、別紙開催要項の通り、弊協会の主催にて第24回北信越パワーリフティングベンチプレス選手権大会を開催することとなりました。

この大会開催に際しましては、選手の活躍を願って役員一丸となりまして現在準備に取り組んでおります。

厳しい経済事情の中ではございますが、アマチュアスポーツの振興に関しまして、格別のご理解とご高配を賜わり、下記のとおり、プログラムへの協賛広告掲載について、ご協力を賜りますよう、衷心よりお願い申し上げます。

敬具

記

- | | | | | |
|---|--------|--|--------|---------|
| 1 | 協賛広告費 | A4版 | 1ページ | 20,000円 |
| | | | 1/2ページ | 10,000円 |
| | | | 1/4ページ | 5,000円 |
| 2 | 広告原稿〆切 | <u>令和6年9月7日(土)必着</u> | | |
| 3 | 原稿送付先 | 〒933-0958 富山県高岡市波岡77-5
富山県パワーリフティング協会 事務局 佐野 雅史
電話：090-9762-2865 E-mail:masashisano419@yahoo.co.jp | | |
| 4 | 振込先 | 銀行名 北陸銀行 宇奈月支店
口座番号 普通 6004220
口座名義 富山県パワーリフティング協会
※恐れ入りますが、振り込み手数料はご負担いただきたく、
勝手ながらよろしくお願い申し上げます。 | | |