

第45回 北信越パワーリフティング選手権大会 開催要項

日 時	令和7年6月15日(日) 受付・検量8:10 開会式9:40 競技開始10:10
会 場	〒959-1861 新潟県五泉市粟島1番58号 五泉市粟島ふれあい館 当日問合せ・連絡先：新潟県協会理事長 相馬満信(携帯TEL 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、長野県の各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7年度JPA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、JPA登録済みの選手は参加できる。
競技規定	JPA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。 ■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、その場で失格となり出場もできない。又、 <u>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</u> (どちらか選択すること)。 ■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JPAルールブックを参照のこと)。 ・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。タンクトップ及びスパッツは使用不可。 Tシャツは、身体にフィットしたものを使用すること。 ・シングレットとベルトは、JPA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)、ニースリーブはIPF公認品のみ使用可。尚、ニーラップとニースリーブの併用及び重ね履きは不可。 ・デッドリフトにおいては、膝下までのハイソックスを必ず着用すること。ただし、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。 ■フルギア競技の部では、ベンチシャツ・スーパースーツは使用可。 IPF公認品以外は使用してはならない。ただし、ベンチシャツにスーパースーツの組合せは不可。 ■IPF公認品のロングシングレットを着用することができる。 但し、ニーラップ・ニースリーブとの併用は不可。ロングシングレットを着用する場合は、全試技において着用しなければならない。 ■ノーギア競技の部では、ベンチシャツ・スーパースーツは使用不可。 ■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。 ★国スポ公開競技の成年女子選考会が同時開催、同時進行となるが北信越大会にダブルエントリーができる。尚、成年男子選考会がある場合も同様。 ★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。)

階 級	男子：59、66、74、83、93、105、120、+120kg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級 (ジュニア、サブジュニアのみ43kg級)
年 齢 別	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 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) ③ ジュニア：19歳～23歳(カレンダーイヤーを基準とする) ④ マスターズⅠ：40歳～49歳(カレンダーイヤーを基準とする) 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) 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) 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) 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) ※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。 <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) レプリカは前年度優勝県、準優勝県に贈呈。 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、ノーギア部門とも男女各1名(IPFポイント上位選手)

参 加 費	一般・マスターズⅠⅡⅢⅣⅤ(社会人)：6,000円 ジュニア(19歳～23歳)：4,000円 サブジュニア(14歳～18歳)：3,000円 ★公開競技最終選考会に参加する選手が北信越大会にダブルエントリーする場合は、以下の通り。(女子のみ) 一般(マスターズを含む)：7,000円 ジュニア(19歳～23歳)：4,000円
申 込	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。 〒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 TEL&FAX 025-246-0546 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、振込料は別途お払いください。)
申込締切	令和7年5月15日(木)(プログラム作成の関係から期日厳守)

<p>注意事項</p>	<p>① 会場受付で選手名を言い記録票兼申込書を受け取る。 ② 北信越各県協会で登録されていない選手は、オープン参加となります。 ③ 電話での申込み、締切日を過ぎての申込みは、受付けません。 ④ 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。 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。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。 ⑦ 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。 ⑧ 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>
<p>その他</p>	<p>①審判等の役員には、昼食弁当を用意します。 ②ホテルは、各自で手配して下さい。 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> <p>宿泊先情報 ・ガーデンホテル マリエール 〒959-1821新潟県五泉市赤海1074-1 電話 0250-42-1212 磐越自動車道安田 I Cより車で5分。JR五泉駅より車で5分。 ・ホテルグリーン安田 〒959-2221新潟県阿賀野市保田829-1 電話 : 0250-68-2102 （ビジネスホテルの本館と和室の別館あり。要確認） 磐越自動車道安田 I Cから車で3分</p>

2025年度 第79回わたSIGA輝く国民スポーツ大会

パワーリフティング公開競技成年女子北信越ブロック最終選考会 開催要項

日 時	令和7年6月15日(日) 受付・検量8:10 開会式9:40 競技開始10:10
会 場	〒959-1861 新潟県五泉市粟島1番58号 五泉市粟島ふれあい館 当日問合せ・連絡先：新潟県協会理事長 相馬満信(携帯TEL 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、長野県の各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7年度JPA登録済みの18歳以上の日本国籍を有する女子。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、JPA登録済みの選手は参加できる。
競技規定	JPAのルール及び「公開競技実施に関するガイドライン」に基づくノーギア競技。 □各県協会の予選会はなく直接ブロック選考で開催県に申込む。申込階級と当日の検量が相違する場合は、その場で失格となり出場もできない。(公開競技への参加資格は無い)。 □公開競技成年女子選考会と北信越大会は同時進行。(各県で辞退が出た場合成年男子もありうる。) □コスチュームは、以下の通り(詳細はJPAルールブックを参照のこと)。 ・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。タンクトップ及びスパッツは使用不可。 ・シングレットとベルトは、JPA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)、ニースリーブはIPF公認品のみ使用可。尚、ニーラップとニースリーブの併用及び重ね履きは不可。 ・デッドリフトにおいては、膝下までのハイソックスを必ず着用すること。ただし、滑り止めの付いたソックスは不可。5本指ソックスは可。 5本指シューズは不可。 ・ベンチシャツ・スーパースーツは使用不可。 ★北信越大会が同時開催されるが、 <u>選考会に参加する選手が北信越大会にダブルエントリーすることは認められる。</u> ★選考会のみエントリーする選手は、日本記録への挑戦ができる。ただし、北信越記録への挑戦は、北信越大会にダブルエントリーの場合のみ可能。 ★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。
階 級	女子：47 52 57 63 69 76 84 84kg超級 の8階級
表 彰	選考会の通過者に賞状のみ贈呈。北信越の成年女子の割り当ては3名。各階級1位の中からIPFポイント上位3名が選考されます。

参加費	<p>4,000円 成年女子。 ★北信越大会にダブルエントリーする選手の場合 一般：7,000円 ジュニア：5,000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>〒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 TEL&FAX 025-246-0546 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】一ニ八（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、振込料は別途お払ください。）</p>
申込締切	<p>令和7年5月15日（木）（プログラム作成の関係から期日厳守）</p>
注意事項	<ol style="list-style-type: none"> ① 会場受付で選手名を言い記録表兼申込書を受け取る。 ② 電話での申込み、締切日を過ぎての申込みは、受付けません。当日の参加申込みもできません。 ③ 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。 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。 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。 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。 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）
その他	<ol 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。上記以外の方は、あらかじめコンビニ等で昼食弁当をご用意して下さい。 ③ ホテルは、各自で手配して下さい。 <p>宿泊先情報 ・ガーデンホテル マリエール 〒959-1821新潟県五泉市赤海1074-1 電話 0250-42-1212 磐越自動車道安田ICより車で5分。JR五泉駅より車で5分。 ・ホテルグリーン安田 〒959-2221新潟県阿賀野市保田829-1 電話 : 0250-68-2102 （ビジネスホテルの本館と和室の別館あり。要確認） 磐越自動車道安田ICから車で3分</p>

令和7年度参加申込書兼記録票

第45回北信越パワーリフティング選手権大会

第79回滋賀国民スポーツ大会パワーリフティング公開競技成年女子北信越ブロック最終選考会

※出場する大会に☑して下さい。又、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 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"/> 成年女子(公開競技最終選考会用)		
	<input type="checkbox"/> S J <input type="checkbox"/> J <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> M I <input type="checkbox"/> M II <input type="checkbox"/> M III <input type="checkbox"/> M IV <input type="checkbox"/> M V				
検量	セッション	コート	所属都道府県	所属クラブ・団体	
kg		一面実施			
本大会への意気込み、キャッチフレーズ等				MIII以上日本記録挑戦の 予定	
				<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	

スクワットのラック高さ	cm (穴 個目)
<同セーフティバー高さ>	cm (穴 個目)
ベンチプレスのラック高さ	cm (穴 個目)
同セーフティバー高さ	cm (穴 個目)
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

自己ベスト(年 月 日)	
大会名:	
スクワット	kg
ベンチプレス	kg
デッドリフト	kg
トータル	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	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					
サブトータル						
デッドリフト	kg	kg	kg	kg		
	変更 kg					
IPFポイント			トータル	kg		
順位			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 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(署名)

☑

E-mail:

★署名して捺印の事。

北信越パワーリフティング選手権大会 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 1 番 58 号

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



宿泊先情報

ガーデンホテル マリエール

〒959-1821 新潟県五泉市赤海 1074-1

電話 0250-42-1212

磐越自動車道安田ICより、車で5分。JR五泉駅より車で 5 分。

ホテルグリーン安田

〒959-2221 新潟県阿賀野市保田 829-1

電話 :0250-68-2102

(ビジネスホテルの本館と和室の別館あり。要確認)

磐越自動車道安田 I.C から 3 分

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45回北信越パワーリフティング選手権大会および第79回わたSIGA輝く国民スポーツ大会パワーリフティング公開競技成年女子北信越ブロック最終選考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

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	<input type="checkbox"/> ID番号 <input type="checkbox"/> 選手登録申請中(この場合 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以外に使用しません。

別紙 1 : 摂取医薬品・サプリメント申告書

製品名	メーカー又は販売元	摂取予定時期

年 月 日

自 署 _____

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。

<p style="text-align: center;">第45回北信越パワーリフティング選手権大会 参加申込み時 事前健康チェック</p>
--

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、各種の検査の要否や大会参加の可否について相談しましょう。

以上

安全に関する注意事項

(公社) 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ため、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いたします。

《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ること、シャフトをしっかり握ること。
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、スタンスに注意すること。
- ⑤ 当日、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