



(健全者・障がい者交流大会)

第20回ジャパクラシックパワーリフティング選手権大会開催要項

[兼世界クラシックパワーリフティング選手権大会、アジアクラシックパワーリフティング選手権大会選考競技会]

- ・日時 : 平成28年2月27日(土)~28日(日) 受付 8:30 開会式 9:30 競技開始 10:30
- ・会場 : ゼットエー武道場(別紙案内図参照)
〒290-0011 千葉県市原市能満1474-1 TEL : 0436-41-9825
- ・主催 : 公益社団法人日本パワーリフティング協会(JPA)
- ・主管 : 千葉県パワーリフティング協会
- ・協力 : 関東ブロック各都県協会、千葉市パワーリフティング協会
- ・後援 : 文部科学省スポーツ庁(予定)、公益財団法人日本体育協会(予定)、
公益財団法人千葉県体育協会(予定)、公益財団法人千葉市体育協会(予定)、
市原市、市原市教育委員会、公益財団法人市原市体育協会、株式会社千葉日報社、
株式会社いちほらコミュニティー・ネットワーク・テレビ
- ・階級 : 男子9階級 : 53(ジュニア、サブジュニアのみ)、59、66、74、83、93、105、120kg、+120kg級
女子8階級 : 43(ジュニア、サブジュニアのみ)、47、52、57、63、72、84、+84kg級
申込階級と当日の検量が相違する場合は失格とする。従来のオープン参加は認めない。
- ・参加区分 : ①サブジュニア (大会当日満14歳~カレンダーイヤー18歳)
②ジュニア (カレンダーイヤー19歳~23歳)
③一般 (満14歳以上無制限)
カレンダーイヤーの年齢とは、開催年の1月1日から12月31日の間に誕生日となった時の年齢(大会開催年の12月31日時点の年齢)
④視聴覚障がい者部門(フルギア競技で実施、選手の希望により受けける)
- ・競技方法 : JPAルールに基づくノーギア競技、ラウンド制、プラットフォーム1面 or 2面(エントリー数より決定する)
①3種目(スクワット・ベンチプレス・デッドリフト)の合計記録による個人戦
②ベンチプレス単独種目による個人戦(障がい者のみ対象)
⇒本大会は、健全者と障がい者の交流大会を兼ねているので、障がい者はベンチプレスのみエントリーも可(但し、3種目とのダブルエントリーは不可)
【障がい者限定ルール】
①障がい者とは、障がい者手帳を持つ人を対象とする。障がいの等級、部位は問わない。
②体重は、検量体重とし、欠損部位の重量加算は考慮しない。
③競技時間は2分とする。(参考:一般の人は1分)
④ベンチプレスにおける肘の曲がっている選手は、本人からのアピールで可とする。又、試技開始時と終了時の肘の曲がり角度が違う場合は失敗となる。
検量時に障がい者手帳(コピー可)を見せること。検量担当者は、記録カードに障がい者の記入欄をチェックすること。
⑤手指欠損者は、デッドリフトにおいてストラップを使用してもよい。
⑥順位は、通常通りに絶対挙上重量で決める。同記録・同体重の扱いも通常ルール通り。
⑦記録については、JPAの公認記録とする。但し、④、⑤に該当する選手が日本記録を出しても、日本記録として認定しない。又、今大会で出した記録は、JDPFの公認記録にはならない。
注)視聴覚障がい者部門はフルギアとし、全日本教職員大会の方で競技を実施する。

- ・参加資格：①平成27年度のJPA選手登録済みで、大会当日満14才以上の日本国籍を有する男女及び過去1年以上適法な在留資格に基づき日本に滞在している満14才以上の外国籍の男女。
- ②主管協会に所属する選手であって、主管協会理事長の推薦に基づき技術委員長が認めた選手。男女合計3名まで。
- ③事前にアンチ・ドーピングに関する講習会を受講した選手。大会に参加する選手は事前にアンチ・ドーピングに関する講習会を受講しなければならない。受講していない選手は、大会に参加することはできない。参加申込書とともに受講証明書の控え(コピー)を送付すること。
- なお、JADA公式HPからWeb研修で「Real Winner」を受講修了した選手は、別途JADA修了証の控え(コピー)を提出することにより、上記講習会を受講したものとみなす。
- 又、Web環境の無い人は、アンチ・ドーピング履修レポートをJPA本部への提出により、受講証明書を発行しますので、その控え(コピー)を送付すること。
- アンチ・ドーピング履修レポート用紙はJPAホームページのダウンロードの「アンチ・ドーピング履修レポート」にありますので、Web環境のある管轄協会の事務局又は役員等から入手して下さい。

アンチ・ドーピング履修レポートの提出先

〒150-8050 東京都渋谷区神南1-1-1
岸記念体育会館4F 公益社団法人日本パワーリフティング協会
TEL: 03-3481-1020 FAX: 03-3481-1021
E-mail : powerlifting@japan-sports.or.jp

★受講証明書及び修了証の有効期限は、受講した年度の翌々年度末まで。

★ご注意…今大会では、大会前日・当日のアンチ・ドーピング講習会は行いません。

★Web研修での「Real Winner」は、2015年世界アンチ・ドーピング規程変更に伴い、3月末で停止(停止期間未定)しましたので、ご注意下さい。

- ④参加選手は、所属の地方協会にて選手登録を完了しておくこと。全日本大会の会場での選手登録は受付けません。なお、大会主管協会(千葉県)に登録料を直接送金された場合は、受理せずに返金されるので注意すること。
- ⑤地方協会が未組織又は活動休止状態の場合は、以下のブロック長の所属する県協会にて選手登録をすること。

《JPAブロック長 連絡先》

ブロック域	氏名	郵便番号	住所	電話
北海道・東北	伊藤 和弘	018-1523	秋田県南秋田郡井川町坂本三獄下 138	018-874-2541
関東	小森 正昭	272-0137	千葉県市川市福栄 3-23-1-713	047-395-5048
北信越	渡辺 智康	929-1114	石川県かほく市狩鹿野 2 36	076-283-1439
東海	伊藤 教雄	443-0045	愛知県蒲郡市旭町 8-21	0533-67-4123
近畿	仲 博幸	673-0424	兵庫県三木市自由が丘本町 3-5	079-482-4275
中国	石本 直樹	708-0015	岡山県津山市神戸 800-1	0868-28-0535
四国	神岡 俊輔	781-0241	高知県高知市横浜新町 4-931	090-4782-1241
九州	濱里 一	901-0244	沖縄県豊見城市字宜保 118	098-995-8459

- ⑥標準記録を突破していること。標準記録の対象は、男子のみで以下のとおりである。

《標準記録》 単位:Kg

階級	一般男子	ジュニア	サブジュニア
53Kg級	—	310	190
59Kg級	385	345	210
66Kg級	425	380	235
74Kg級	465	415	255
83Kg級	500	450	275
93Kg級	530	480	290
105Kg級	560	505	310
120kg級	580	520	320
+120Kg級	590	530	325

- ・女子の標準記録の設定はないが、期間内(平成27年3月7日～平成28年1月26日)の間に1回以上の公式競技会への参加を必要とする。
- ・身障者の方はカテゴリーに関係なく標準記録はなし。

☆公式競技会において参加標準記録以上の成績を収めていること

☆有効期限は、当該全国大会の前年度開催日の初日から当年度の申込締切日までとする。

(平成26年度同大会の成績は有効である。又、同大会以降開催のほかの公認大会の成績も有効)

(平成27年3月7日～平成28年1月26日(申込締切日)まで有効)

☆IPF・APF主催及び傘下協会主催の各世界選手権大会

☆原則カテゴリー(ノーギア)、競技種別(パワーリフティング)は同一であること。

＜例＞フルギア大会での成績がノーギア全国大会の標準記録を超えていたとしても、その大会には出場できない。

⑦実績と異なる階級への出場について

- ・選手は、標準記録以上の成績を納めた際の階級と異なる階級へは出場はできないものとする。但し、体重より更に重い階級の標準記録を突破している場合のみ、その重い階級への出場は認められる。

＜例＞74kg級で出場した際に、83kg級の標準記録まで突破している選手は、66kg級へは出場できないが、83kg級には出場できる。

注)上記は、技委発第14-6号通達「平成26年度JPAが主催する全国規模の競技会における出場標準記録について」を一部抜粋加筆したものです。詳細は、JPAホームページを参照して下さい。

・服 装 : 以下の通り。

サブジュニア、ジュニア、一般

・リフティングスーツ(ツリパン)とTシャツとする。リフティングスーツの裾の長さは25cm以内とする。

・ツリパンを着用しないと失格となる。

・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。

・スーパースーツ、ベンチシャツ、ニーラップ、スパッツは不可とする。

・ベルト、リストラップ、ニースリーブ(膝用サポーター)は使用可。

※ニースリーブの規定は以下の通りとする。

1)ネオプレン(合成ゴム)又は伸縮性繊維を材質とし、スポーツ用又は医療用に作られたものであること。なお、コットン、ポリエステルが付けられたものを使用しても良い。

2)ストラップや紐、又はマジックテープが付いているのは使用できない。

3)長さ30cm以内、厚さ7mm以内とする。

4)着用の際は、膝の中心から上下15cm以上になってはならない。又、ツリパンや靴下にかかってはならない。

5)二重に使用してはならない。

・ツリパン、ベルト、リストラップは、JPA競技規則による規格に適合していなければならない。

・服装規定の詳細はルールブックを参照の事

・コスチュームチェックは実施します。

視聴覚障がい者部門 JPAルールに規定されているフルギアの服装に準ずる。

- ・表 彰 :
- ①個人戦 : 男女別に各階級1～3位:メダルと賞状、4～6位:賞状
 - ②最優秀選手賞 : 男女別に盾またはトロフィーと賞状
 - ③クラブ団体戦 : 男女別に1～3位は盾と賞状、4～6位は賞状
 - ④都道府県別団体戦 : 男女別に1～6位は賞状

《団体戦の得点配分》

	1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位	8位	9位	10位以下
一般	12	9	8	7	6	5	4	3	2	1
サブジュニア	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1
ジュニア	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1

※1 団体3名以上を対象とする。

※一般、サブジュニア、ジュニアの合計得点とし、得点上位5名を対象とする。

※ダブルエントリーの場合、得点上位のカテゴリーを対象とする。

- ・参加費：一般：10,000円、サブジュニア、ジュニア：8,000円、尚、身障者はカテゴリーを問わず5,000円
ダブルエントリー（一般＋サブジュニア、ジュニア）：14,000円
ダブルエントリーの場合は、先に行うカテゴリーで試技を行い、この成績がもう1つのカテゴリーの成績に反映される。
団体戦は無料
- ・申込方法：参加料を指定口座に振り込み、以下の書類を忘れずに同封し大会事務局へ郵送して下さい。
各加盟団体はまとめて、個人は各々で申し込んで下さい。
①参加申込書兼記録カード（必要事項を記入し、署名・捺印をして下さい）
②選手証のコピー
③振込書控のコピー（通信欄に選手名を忘れずに記載して下さい）
④アンチ・ドーピングに関する受講証明書（又はWeb研修の終了証）のコピー
⑤団体登録書のコピー（クラブ対抗戦申込のみ）
⑥ドーピング検査同意書（対象：20歳未満の選手…親権者の同意が必要 2015より新設）
《送付先》

〒299-0111 千葉県市原市姉崎 2567-1 千葉県パワーリフティング協会 加藤義治
TEL：0436-62-9569（問い合わせ時間：12時～21時）

《振込先》

ゆうちょ銀行から振込み → 記号：10510 番号：76166071
名前 千葉県パワーリフティング協会
他金融機関から振込み → 店名：〇五八（ゼロゴハチ）普通 口座番号：7616607
名前 千葉県パワーリフティング協会

注) 振込み時は、振込依頼人又は通信欄のところに「参加費、氏名、階級」を必ず記入して下さい。
振込み名は、大会に参加される方のお名前をお願いします。
<記入例> サンカヒ チバタロウ 74キロ

- ・申込締切：平成28年1月26日（火）
- ・ドーピング検査：全選手の中から無作為に数名を選び実施します。
- ・宿泊：別紙案内に従って申し込んで下さい。体重計は、両ホテルに簡易体重計を設置します。
- ・物品販売・ビデオ撮影：
会場内で物品販売及び販売目的でビデオ撮影を希望される場合には、JPA財務委員届出をして下さい。
連絡先は次のとおり。

〒272-0137 千葉県市川市福栄 3-23-1-713
JPA財務委員会 委員長 小森 正昭 (TEL：047-395-5048)
E-mail：powerkomori@khc.biglobe.ne.jp

★出店については、財務委員会へ届け出された場合、ブース割当ての検討をしますので、必ず大会申込み先（千葉県パワーリフティング協会）へ連絡をお願いします。

・エントリー表及び競技スケジュール:

エントリー締め切り後、JPAのホームページにてエントリー表、競技スケジュールを発表します。

・その他 :①TEL・FAXでの申込み、締切日を過ぎての申込みは受け付けません。

②口座振り込みのコピー、アンチ・ドーピングに関する証明書のコピーが同封されていない参加申込みは、受け付けません。

③締切日を過ぎてから参加を取りやめても、参加費は返却されません。

④会場内では安全上の注意事項を厳守して下さい。

⑤競技エリアには選手と大会関係者以外の立ち入りを禁止します。

⑥**上履き、スリッパをご用意下さい。**

☆本大会の申込みにあたって取得した個人情報、大会関連業務遂行に関して利用します。申込み時点で本人の同意が得られたこととします。

☆本大会に参加される選手、関係役員及びスタッフを含めた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、JPA時報への掲載等、JPAの事業活動のために利用することがあります。あらかじめご了承下さい。

第20回ジャパンプラシックパワーリフティング大会 & 第29回全日本教職員大会 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、申し込んで下さい。

★障がい者の方は右にチェックを入れて下さい。⇒身体障がい 視覚障がい 聴覚障がい
⇒3種目 ベンチプレスのみ

No.	申込階級	氏名(ふりがな)		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(○をつける)		ジャパンプラシック： <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> ジュニア <input type="checkbox"/> サブジュニア <input type="checkbox"/> 視聴覚障がい			<input type="checkbox"/> 教職員
検量	セッション	コート	所属都道府県	所属クラブ・団体	
kg		A・B			
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 <input type="checkbox"/> なし

スクワットのラック高さ	cm (穴 個目)	標準記録達成(平成 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	kg
同セーフティバー高さ	cm (穴 個目)	ベンチプレス	kg
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	kg
		トータル	kg

※会場で検量時、第1試技の重量とラック高さを記入して提出すること。

	第1試技	第2試技	第3試技	ベスト	フォーミュラ記録	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					
フォーミュラ係数			トータル	kg		順位
参加賞希望サイズ	XS・S・M・L・XL・2XL		特別表彰			

・参加賞は、記念Tシャツ(1人1枚)です。

国際大会参加希望 (該当するものに○をつける)	アジア大会 <input type="checkbox"/> 参加希望 <input type="checkbox"/> 不参加 <input type="checkbox"/> 検討中	連絡方法 <input type="checkbox"/> 郵送 <input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> FAX
	世界大会 <input type="checkbox"/> 参加希望 <input type="checkbox"/> 不参加 <input type="checkbox"/> 検討中	

※国際大会参加希望欄に「○」をつけなかった場合、参加希望がないものとします。

誓約書

(公社)日本パワーリフティング協会 御中
千葉県パワーリフティング協会 御中

平成 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。

・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、JPA時報への掲載等、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。

・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。

同封の受講証明書のとおりにアンチ・ドーピングに関する講習会受講済み。

住所 〒

TEL

FAX

氏名

☎

E-mail:

第20回ジャパンクラシックパワーリフティング選手権大会

クラブ対抗団体戦参加申込書兼集計票(1月26日締切)

千葉県パワーリフティング協会 御中

下記の通り、クラブ対抗団体戦(3名以上)に参加申し込みします。

(全日本教職員大会は団体戦はなし)

団 体 名		責任者	
責 任 者 連 絡 先	住所:	TEL:	

男 子 (名)

階 級 Kg	選 手 氏 名	カ テ ゴ リ ー	一 般		サブジュニア & ジュニア		
			順 位	点 数	順 位	点 数	
※一般とサブジュニア、ジュニアの合計得点とし、得点上位5名を対象とする。 ※同一階級は2名までが得点の対象となる。			得点小計		—		
			得点合計				
			順 位				

女 子 (名)

階 級 Kg	選 手 氏 名	カ テ ゴ リ ー	一 般		サブジュニア & ジュニア		
			順 位	点 数	順 位	点 数	
※一般とサブジュニア、ジュニアの合計得点とし、得点上位5名を対象とする。 ※同一階級は2名までが得点の対象となる。			得点小計		—		
			得点合計				
			順 位				

選手数が多すぎて書ききれない場合は、この用紙をコピーして使用のこと。

アンチドーピングに関する大切なお知らせ

平成27年4月
(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
委員長 蜂須 貢

昨年7月にお知らせしましたように、昨年の全日本マスターズパワーリフティング選手権大会にて、男子選手のドーピング陽性事例が発生し、当該選手の同競技会の成績抹消および3か月の資格停止が決定しております。

JPAは、発足以来、アンチドーピングに勤めてきましたが、5例目(国内3例、国外2例)のドーピング違反者が出ております。過去の違反内容はステロイド剤による確信的ドーピング違反が2例、サプリメントに違反物質が入っていた者が1名、市販風邪薬を服用し、薬に違反物質が入っていた者が2名です。

確信的ドーピングの廃絶は当然ですが、不注意によるドーピング違反は誠に残念なことです。不注意からのドーピング違反により、選手本人およびJPAの名誉を大きく傷つけることは、あまりにも大きな代償です。

「市販薬、医療用薬剤にドーピング違反物質が含まれていることは稀ではありません。」昨年の事例を受けて、再度以下の3点を全選手および関係者に徹底していただき、不注意によるドーピング違反を廃絶したいと思います。

1. 医師から処方された医薬品を使用する場合

JADAのホームページ内にある「Global DRO JAPAN」<http://www.globaldro.com/jp-ja/search/>にて**処方薬がドーピング違反とならないか確認してから使用して下さい。全ての医師、薬剤師がドーピングに関する知識を十分に有しているとは言えません。薬剤師に相談する場合はスポーツファーマシストの看板を掲げている薬局で相談して下さい。以下のマークのある薬局です。**



2. 市販薬を購入し使用する場合

「2014薬剤師のためのドーピング防止ガイドブック」

http://www.nichiyaku.or.jp/action/wp-content/uploads/2014/07/guidebook_web2014_1.pdf

に使用可能と書いてあるものしか使わないようにして下さい。よく似た名前、同じ名前でも銘柄や用量が違えば使わないこと。

なお、風邪薬(総合感冒薬、鎮咳去痰薬)に関しては、「2014薬剤師のためのドーピング防止ガイドブック」p24~27を必ず確認して下さい。ここに「使用可能薬例」として記載のないものでも、ドーピング違反とならない薬もありますが、この冊子の「使用可能薬例」から薬を選びましょう。

3. 特に気を付けたい市販薬、健康食品、サプリメントの知識を持つ

「2014薬剤師のためのドーピング防止ガイドブック」のp21~23を読んでおくこと。

1) 胃腸薬、2) 滋養強壮薬、3) 毛髪・体毛用薬、4) 鎮咳去痰薬、5) 漢方薬、6) 風邪薬、7) その他の薬品、8) 健康食品・サプリメントに関する諸注意が、簡潔にまとめられています。

以上の3点をJPA登録選手は徹底して下さい。なお、各県協会、各加盟ジムにおいても所属の選手への指導と啓発をお願い致します。

なお、具体的な薬剤名に関して不安がある場合は、蜂須 (mhachisu@pharm.showa-u.ac.jp) までメールをいただければ、鋭意回答致します。

以上

同意書

私、【親権者氏名】 _____ は、【20歳未満の競技者】 _____ (以下「甲」) の親権者として、甲を含む公益財団法人日本アンチ・ドーピング機構（以下、「JADA」）に加盟している競技団体に登録するすべての競技者に、世界アンチ・ドーピング規程、国際基準、及び日本アンチ・ドーピング規程（以下「日本アンチ・ドーピング規程等」といいます。）が適用されることを理解します。

更に、JADA ウェブサイト <http://www.playtruejapan.org/> の『U20 未成年同意書』にて、日本アンチ・ドーピング規程等を含むドーピング検査やその後の検体の分析、結果の管理その他の日本アンチ・ドーピング規程等において定められる一連の手続（以下「ドーピング・コントロール手続」といいます。）等について説明しているすべての内容を熟読し、理解し、甲へ当該内容を指導した上で、甲がドーピング検査の対象となり、採取検体の種類を問わずドーピング検査を受けることに同意し、ドーピング・コントロール手続に服することに対して異議を申し述べません。また、日本アンチ・ドーピング規程等が随時更新されることも理解します。

本同意は、甲が満 20 歳となるまで有効とし、本人が 20 歳になるまでの間に親権者が私以外にかわった場合には遅滞なく私から貴連盟（機構、協会）に通知し、新たな親権者から同意を得ることを誓約します。

なお、ドーピング・コントロール手続においては、2015 年 1 月 1 日に効力発生予定の日本アンチ・ドーピング規程等で定義されている通り、18 歳未満の者を未成年（Minor）として扱うものとし、18 歳、19 歳については、原則として、成人と同様の手続にてドーピング検査をはじめとするドーピング・コントロール手続が実施される旨も理解いたしました。

また、私は、私及び甲に関する個人情報並びに本同意書を、ドーピング・コントロール手続に使用する目的で、JADA、その他のアンチ・ドーピング機関及びその関係団体に提供することに同意します。

平成 年 月 日

【親権者】

住所： _____
自署： _____ 印

上記内容について確認致しました。

【競技者】（甲）

住所： _____
自署： _____ 印
生年月日： 西暦 年 月 日

※当書面に記載された個人情報は、ドーピング・コントロール手続目的以外では使用いたしません。

Ver. 20141224

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します。

第20回ジャパクラシックパワーリフティング選手権大会 第29回全日本教職員パワーリフティング選手権大会

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

(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に、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

大会会場案内

・会場 ゼットエー武道場 〒290-0011 千葉県市原市能満1474-1

・交通アクセス

〈鉄 道〉東京駅よりJR千葉駅経由 又は、JR蘇我駅経由、JR五井駅まで約1時間10分

〈空 路〉羽田空港から「五井駅行き 12番乗り場」JR五井駅まで約50分

※JR五井駅から大会会場まで :バス東口より3番線 中央武道館埋蔵文化センター行「中央武道館」下車
:タクシーにて約10分

〈自動車〉館山自動車道 市原 IC から大会会場まで約10分



平成27年12月吉日

関係各位

千葉県パワーリフティング協会
理事長 中野 努
(公印省略)

第20回ジャパンクラシックパワーリフティング選手権大会、
第29回全日本教職員パワーリフティング選手権大会

宿泊のご案内

拝啓 時下、益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

平素は、当協会に対して格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、来る平成28年2月27日(土)～28日(日)に、標記大会を千葉県市原市において千葉県パワーリフティング協会主管の下、開催する運びとなりました。本大会に伴う宿泊に関しまして、下記の施設を準備いたしましたのでご案内申し上げます。客室数に限りがございますので、早々にご検討頂き下記の要領に沿ってお申し込み下さい。

以上、よろしくお願い申し上げます。

敬 具

宿泊予約申込書 (この用紙を希望ホテルにFAXして下さい)

1. 八幡宿第一ホテル御中 (FAX 0436-42-3336)
2. 市原マリンホテル御中 (FAX 0436-21-5011)

※宿泊希望ホテルに○印を付けて下さい。

平成 年 月 日

代表者名・申込者名

連絡先 〒

携帯

TEL

	宿泊者名	性別	客室タイプ	宿泊日			駐車場の利用	送迎バスの利用	備 考
				26日 (金)	27日 (土)	28日 (日)	(運転者のみ記入)	大会会場⇄ホテル	
1		男・女	シングル・ツイン				有 ・ 無	有 ・ 無	
2		男・女	シングル・ツイン				有 ・ 無	有 ・ 無	
3		男・女	シングル・ツイン				有 ・ 無	有 ・ 無	
4		男・女	シングル・ツイン				有 ・ 無	有 ・ 無	
5		男・女	シングル・ツイン				有 ・ 無	有 ・ 無	
6		男・女	シングル・ツイン				有 ・ 無	有 ・ 無	

八幡宿第一ホテル

市原マリンホテルは、ジャパンクラシックパワーリフティング選手権大会を応援します。

選手権大会特別料金のためご予約は**電話又はFAX**にてパワーリフティング大会参加もしくは関係者であることをお知らせの上、お早めにお申し込みください。

又、インターネット等での申し込みをされた場合は、特別料金及びバス送迎の対象になりませんのでお気を付けてください。

◇八幡宿第一ホテル

〒290-0062 千葉県市原市八幡1111

☎0436-42-3311 FAX0436-42-3336

客室数：シングルルーム 118室 ツインルーム 6室

アクセス：JR内房線八幡宿駅（西口）より徒歩3分 蘇我I/Cよりお車で約7分。

※東京方面からのJR利用者の方は便利です。

駐車場：無料駐車場有 ※台数に限りがあります。

◇市原マリンホテル

〒290-0081 千葉県市原市五井中央西2-22-8

☎0436-21-5119 FAX0436-21-5011

客室数：シングルルーム 112室 ツインルーム 15室

アクセス：JR内房線五井駅（西口）より徒歩6分 市原I/Cよりお車で約8分

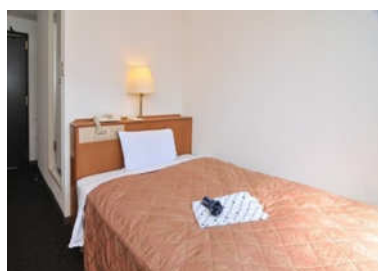
※羽田空港・新宿駅・横浜駅方面から高速バス利用の方は便利です。

駐車場：無料駐車場有 ※台数に限りがあります。

宿泊料金（共通料金）

- ・シングルルーム 5,400円/泊（5,832円税込）
- ・ツインルーム 10,800円/泊（11,664円税込）

※朝食/夕食に関してはご予約時にご依頼ください。



八幡第一H シングル



市原マリンH シングル



ご朝食イメージ

送迎バス

- ・両ホテルとも単独でホテルから開催場所のゼットエー武道場の送迎がごございます。
- ・移動時間は両ホテル共にお車で約15分程です。

※運行時間は、大会スケジュール決定後にお知らせします。

体重計

- ・両ホテルに簡易体重計を設置します。

その他

- ・両ホテルともにコインランドリーの設置がごございます。
- ・両ホテルともにコンビニエンスストア徒歩3分圏内あります。

平成27年12月吉日

審判有資格者 各位

公益社団法人 日本パワーリフティング協会
技術委員長 阿南 喜裕

第20回ジャパンクラシックパワーリフティング選手権大会、
第29回全日本教職員パワーリフティング選手権大会における
陪審員・審判員のご協力のお願い

拝啓 貴協会におかれましては益々のご発展のこととお慶び申し上げます。

平素はパワーリフティング競技へのご理解・ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、ご案内のとおり、JPAが主催する標記の大会が、平成28年2月27日(土)～2月28日(日)に千葉県協会の主管により開催されます。

ついては、標記大会の陪審員・審判員を募集しますので、何かとご多忙のこととは存じますが、各位のご協力をお願いいたします。なお、近畿ブロックにおける各協会所属の審判員(なるべく2級以上)の方には、積極的なご協力をいただきますようお願いいたします。

ご協力をいただける審判員の方は、お手数ですが、下記に必要事項をご記入の上、この書面のまま、平成28年2月10日(水)までに、FAX又はEメールにて、阿南喜裕宛で送付してください。

Eメールで申込みをされる方は、JPAホームページの「ダウンロード」のところにある「陪審員・審判員申込書」をご利用されると容易に申込書が作成できます。ご協力いただく方には、お弁当、謝金(3,000円)、記念Tシャツが支給されます。手配の関係上、必ずご連絡ください。

なお、送付先は、大会事務局宛てではありませんので、ご注意願います。

敬具

ジャパンクラシックパワーリフティング大会 & 全日本教職員大会
陪審員・審判員申込書

〒703-8241

岡山県岡山市中区高島新屋敷 206-15

JPA 技術委員長 阿南 喜裕 様

TEL 086-275-0370 FAX 086-899-6970(変更注意)

E-mail anany1975@yahoo.co.jp

平成 年 月 日

_____ パワーリフティング協会

下記のとおり、協力します。 ※構成表はメール配信の為、Eメールアドレスの記入を忘れないようお願いします。

ご氏名	級	2/27(土)	2/28(日)	ご連絡先住所・電話番号・Eメール・ 記念Tシャツ希望サイズ XS～2XL
	<input type="checkbox"/> 国内 級 <input type="checkbox"/> 国際 級	<input type="checkbox"/> 午前 <input type="checkbox"/> 午後	<input type="checkbox"/> 午前 <input type="checkbox"/> 午後	
	<input type="checkbox"/> 国内 級 <input type="checkbox"/> 国際 級	<input type="checkbox"/> 午前 <input type="checkbox"/> 午後	<input type="checkbox"/> 午前 <input type="checkbox"/> 午後	
	<input type="checkbox"/> 国内 級 <input type="checkbox"/> 国際 級	<input type="checkbox"/> 午前 <input type="checkbox"/> 午後	<input type="checkbox"/> 午前 <input type="checkbox"/> 午後	

★セコンドに付かれる場合は、該当階級から外しますので、下記に記入して下さい。

男子 kg 級 kg 級 kg 級

女子 kg 級 kg 級 kg 級

平成27年12月吉日

関係各位

千葉県パワーリフティング協会
会長 中野 弘
理事長 中野 努
(公印省略)

(健全者・障がい者交流大会)
第20回ジャパンクラシックパワーリフティング選手権大会開催ご協賛について(お願い)
[世界クラシックパワーリフティング選手権大会選考競技会]

拝啓、時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

平素は、パワーリフティング競技へのご理解とご支援及びご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、早速でございますが、平成28年2月27日(土)、28日(日)千葉県ゼットエー武道場において健全者・障がい者交流大会として「第20回ジャパンクラシックパワーリフティング選手権大会」を開催する運びとなりました。

今回、全国各地から選り抜かれた選手を迎えるにあたり、精一杯の準備・運営を行う所存ではありますが、何分にも微力な財政基盤のため、十分な大会運営資金の調達ができず苦心しております。

ついては、大会プログラムへのご協賛広告を通じてより一層のご支援を賜りたく、下記の通り募集を致します。何卒、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

敬具

★プログラムご協賛広告掲載サイズと料金は、下記の通りです。

プログラムA4版	サイズ(縦×横)	料 金	備 考
1 ページ	265mm × 180mm	¥ 30, 000	
1/2ページ	130mm × 180mm	¥ 20, 000	
1/4ページ	62mm × 180mm	¥ 10, 000	
1/8ページ	62mm × 90mm	¥ 5, 000	
個人協賛	個人名記載	¥ 3, 000	

なお、原稿(版下)又はデータを下記送付先に掲載料を振込みでお願いします。

<記入例>キョウサン パワージム

・原稿申込み先

〒299-0111 千葉県市原市姉崎 2567-1 千葉県パワーリフティング協会 加藤義治 TEL・FAX 0436-62-9569 E-mail yoriyu_yoriyu@yahoo.co.jp
--

・掲載料振込先

ゆうちょ銀行から振込み → 記号:10510 番号:76166071 名前 千葉県パワーリフティング協会 他金融機関から振込み→店名:〇五八(ゼロゴハチ) 普通 口座番号:7616607 名前 千葉県パワーリフティング協会
--

・申込締切日 平成28年1月26日(火)