



《健常者・障がい者交流大会》 《スポーツ振興くじ助成事業》
第22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 30 年 2 月 10 日(土)～11 日(日) 受付 8:00 競技開始 10:15 開会式(第1セッション終了後)
- ・会場 :沖縄県立武道館第1修練場(別紙案内図参照)
 〒900-0026 沖縄県那覇市奥武山町 52 TEL :098-858-2700
 当日の問合せ・連絡先 : 濱里 一 TEL :070-5691-0844
- ・主催 :公益社団法人日本パワーリフティング協会(JPA)
- ・主管 :沖縄県パワーリフティング協会
- ・協力 :九州ブロック各県協会(福岡県、長崎県、宮崎県、鹿児島、佐賀県)
- ・後援 :スポーツ庁(予定)、文部科学省(予定)、公益財団法人日本体育協会(予定)
 沖縄県(予定)、沖縄県教育委員会(予定)、公益財団法人沖縄県体育協会(予定)
- ・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、120 kg、+120 kg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、+84 kg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付ける)
- ・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 or2面(エントリー数より決定する)
 - ① 3 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、健常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のエントリーも可(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に限ってはフルギアとする。
- ・参加資格 :①平成 29 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、セコンド。
大会に参加する選手は、参加申込時にアンチ・ドーピング講習会の受講証明書の控え(コピー)を提出すること。セコンドは大会当日に受講証明書の控え(コピー)を提出すること。
これまで採用していた Web 研修(アルファ)、履修レポートの提出は、平成 29 年度より廃止とする。
アンチ・ドーピング講習会を受講していない選手、セコンドは大会に参加することが出来ない。
アンチ・ドーピング講習会の受講証明書の有効期限は、翌年度末までとする。平成 28 年度の受講証書は有効であるが、平成 27 年度以前の受講証明書は無効である。
- ★アンチ・ドーピング講習会は、本大会の開催時に実施し、この受講者を有効とする。
本大会参加時にアンチ・ドーピング講習会を未受講であるが、大会期間中に受講した人も有効と認めます。その旨を「アンチ・ドーピング講習会受講申込書」に記入して下さい。
- ・1 回目講習会:2 月 9 日(金)、20 時より
 - ・2 回目講習会:2 月 10 日(土)、18 時より
- 会場:沖縄県立武道館
- ④ 事前「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」を提出しなければならない。平成27年度、ドーピング規則違反者を出したことを踏まえ、アンチ・ドーピング活動を徹底推進することになり、平成28年度より、選手一人一人のアンチ・ドーピングに関する意識付け強化のために、義務付けるもの。
参加申込書とともに、記名捺印した「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」の同時提出がない場合、本大会への参加は認められない。申込書を不受理とし返却する。
- ⑤ 申込書と同時に提出した「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」に疑義がないか(又は、付け加えることがないか)、大会当日の受付の際に確認する。
- ⑥ 参加選手は、JPA選手登録手続きに従って、登録を完了しておく事。
JPAホームページ <http://www.jpa-powerlifting.or.jp/>
より、「団体・選手・審判・登録」にアクセスして登録して下さい。

- ⑦ 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 29 年 2 月 25 日～平成 30 年 1 月 9 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29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29年2月25日～平成30年1月9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。

⑧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 15-5 号通達「平成 29 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、ニースリーブは、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
- ④ クラブ団体戦 : 男女別に1~3位は盾と賞状、4~6位は賞状
- ⑤ 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
各カテゴリー	12	9	8	7	6	5	4	3	2	1

※1 団体 3 名以上を対象とする。

※カテゴリー毎の合計得点とし、1 団体当たり得点上位5名を対象とする。

- ・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3,000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 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)
- ③ アンチ・ドーピングの受講証明書

- ④ アンチ・ドーピングに関する誓約書&摂取医薬品・サプリメント申告書
- 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》

904-2172 沖縄県沖縄市泡瀬 3-21-5 1階スポーツジム平良内
 沖縄県パワーリフティング協会 事務局長 藤田 万(よろず)
 Call 090-2588-2833 問い合わせ時間:16時～24時

コザ信用金庫 小禄支店 店番 020
 普通預金 口座番号 0131665
 正式名称 第22回ジャパングラシックパワーリフティング大会 事務局 濱里 一

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 アイチタロウ 74キロ

- ・申込締切 :平成 30 年 1 月 9 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、奥武山沖縄県立武道館に簡易体重計を設置します。
- ・ビデオ撮影
 会場内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

- ・物品販売: 会場内で物品販売は不可(体育館の利用規定による)。
 - ・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公表します。
 - ・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会場では上履き、スリッパをご用意下さい。(補助員は安全面より運動靴とし、スリッパを禁止する)
 ⑦会場でのトイレ使用時は、トイレ専用の履物に履き替えること。
- ☆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。

22回ジャパクラシックパワーリフティング大会 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)	選手登録番号(ID)	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)		<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			
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					

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)	
ベンチプレスのラック高さ	cm (穴 個目)	大会名:	
同セーフティバー高さ	cm (穴 個目)	スクワット	kg
		ベンチプレス	kg
		デッドリフト	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
		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
				特別表彰		

誓約書

(公社)日本パワーリフティング協会 御中
沖縄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アンチ・ドーピングに関する講習会受講済み。 大会時、会場で受講予定。

住 所 〒 _____

TEL _____

FAX _____

氏 名 _____

☎ _____

E-mail: _____

『2017年ドーピング防止に関する注意』

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 委員長

1. サプリメントに注意

海外製サプリメントには禁止薬物が混入されている場合があります。日本のメーカーのサプリメントを使うことをお勧めします。

2. 医師処方薬にも注意（以下のものは使わないこと、あるいは別の薬剤を処方してもらうこと）

疾患治療薬<例示>	作用又は成分	備 考
抗ぜんそく薬	β 2-作動薬、エフェドリン類	吸入薬はOK
血糖低下薬	インスリン	その他糖尿病薬OK
心筋代謝調節薬	トリメタジジン	心筋酸素、乳酸等摂取率上昇させるため使用不可
利尿薬	排尿が体内のドーピング物質を低下させる	ARBとの合剤に注意（プレミネント、ミコンビ、コディオ、エカードなどは使用不可）
ステロイド性抗炎症薬	糖質コルチコイド	吸入薬、軟膏、点眼薬OK
乳がん治療薬	アロマターゼ阻害薬、 エストロゲン受容体調節薬	
骨粗鬆症治療薬		
排卵誘発剤		
毛生え薬	5 α リダクターゼ阻害薬（プロペシア）	リアップはOK
ナルコレプシー治療薬	モダフィニル（モディオダール）	興奮薬なので競技会時には使用不可 （一週間以上前に使用中止）
ADHD治療薬	メチルフェニデート（リタリン、コンサータ）	
漢方薬		成分が特定できないため使わないこと

3. 薬局で購入できる薬剤にも注意

疾患治療薬<例示>	薬剤又は成分	備 考
総合感冒薬、抗ぜんそく薬	エフェドリン、麻黄	タイレノール（解熱鎮痛薬）のみOK
胃腸薬	ストリキニーネ、ホミカエキス	左記の成分が入っていないならばOK
滋養強壯薬		ステロイドや興奮薬が入っていることがある
毛生え薬	ペレウス、マイクロゲンパスタ	ステロイドが入っている（リアップはOK）
漢方薬		成分が特定できないため使わないこと

4. 薬を使用する場合

薬を使用する場合は、「薬剤師のためのドーピング防止ガイドブック2016年版

http://www.nichiyaku.or.jp/action/wp-content/upioadas/2015/07/guidebook_web2015_1.pdf

を参照して下さい。記載されていない薬剤は使用しないこと。

医師より処方を受ける際は、自分がスポーツ選手であり、ドーピング違反物質を使えないことを告げて下さい。後で心配になった場合は、まず「薬剤師のためのドーピング防止ガイドブック2015年版」を参照し、更に心配な場合は、JPAスポーツ医科学委員会委員長蜂須 貢 (mhachisu@pharm.showa-u.ac.jp) まで連絡して下さい。医師処方薬剤、市販薬に関することに対応します。

尚、「薬剤師のためのドーピング防止ガイドブック」は毎年国体前までに国体開催県の県薬剤師会より更新されます。冊子を購入せずとも内容はインターネットにて検索できます。

※2015年より、白同化薬、ペプチドホルモン（エリスロポエチン、成長ホルモンなど）、利尿薬及び隠ぺい薬、禁止方法を取った場合は、**資格停止が4年**に延長されました。

※過去の事例では、競技力向上を目的として使用した薬剤、サプリメントに、禁止薬物が混入されていることを知らなかった場合でも、処分期間の短縮はありませんでしたので、くれぐれもご注意下さい。

以上

『アンチ・ドーピングに関する大切なお知らせ と注意点』

(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

平成27年度の全日本男子パワーリフティング選手権大会及びジャパンクラシックマスターズパワーリフティング選手権大会において、2名の男子選手のドーピング陽性事例が発生し、両選手の競技会の成績抹消や4年間の資格停止等の厳しい処分が決定しております。

JPAは、発足以来、アンチ・ドーピングの啓発に勤めてきましたが、同一年度で2名のドーピング違反者は平成22年度以来です。現在、2020東京オリンピックに向けて、JOC、(公財)日本体育協会、JADA等の関係諸団体が、「PLAY TRUE」のスローガンの下で、アンチ・ドーピング活動を鋭意推進している中でこの事案発生です。そのため、JPAは大変厳しい危機的な状況におかれています。

JPAは、組織として襟を正して気を引き締めて、再発防止に真剣に取り組めます。選手一人一人においても、ドーピングはスポーツにおける犯罪であるとの認識を持ち、確信的ドーピングだけでなく、不注意によるうっかりドーピング違反も無くすに心がけが必要です。ドーピング違反により、選手本人及びJPAの名譽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、医療用医薬品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」。平成27年度の事例を忘れないよう再度、以下の4点を全選手及び関係者に徹底していただき、ドーピング違反を廃絶します。

1. サプリメントの注意点

サプリメントには表示されていない禁止薬物が混入されている可能性があります。禁止薬物が混入されていないことを自主的に検査されているメーカーのサプリメントへの変更を推奨します。

2. 医療用医薬品(処方薬)の注意点

医師の処方薬であっても禁止物質があります。受診時にやくざいしのためのあんちどガイドブックの最新版を持参し、医師とよく話し合いの上、処方薬を決定してもらって下さい。合理的な医学的根拠がある場合、TUEを申請し、承認されることにより禁止物質であっても使用可能となります。TUEが認められるのは医師からの処方薬(漢方薬は除きます)のみですので該当する方は医師と相談しTUEの申請を検討して下さい。

3. 薬局、ドラッグストアでの市販薬購入時の注意点

薬局には薬剤師、スポーツファーマシストが在籍しているため相談をしながら購入して下さい。ドラッグストア、薬局には薬剤師が不在の場合がありますので薬剤師のためのアンチドーピングガイドブックを持参し、使用可能な医薬品を一語一句商品名を間違えないように購入して下さい。下記の成分は市販薬に含まれる禁止物質で引っかかってしまいやすい一例ですが、市販薬の禁止物質はこれだけではありません。

- ・かぜ薬、咳止め：メチルエフェドリン、プソイドエフェドリン、麻黄(全て競技会時禁止)
- ・胃腸薬：ストリキニーネ、ホミカ(全て競技会時禁止)
- ・育毛剤：メチルテストステロン、プロピオン酸テストステロン(全て競技会時禁止)
- ・生薬、漢方薬：海狗腎、麝香、鹿茸は全て常時禁止です。生薬や漢方薬は明らかな禁止物質がふくまれていない場合でも意図しない成分が混入している可能性があるため治療薬を検討された方が良いでしょう。

4. 使用する薬品の検索、問い合わせについて

「薬剤師のためのアンチドーピングガイドブック」
(http://www.nichiyaku.or.jp/action/wp-content/uploads/2016/07/guidbook_web2016_1.pdf)

「Global DRO」(<http://www.globaldro.com/JP/search>)

どちらも検索する手段としては有効ですが、万能ではありません。ご不明な点がある場合は必ず、都道府県の薬剤師会またはスポーツファーマシストまたは日本パワーリフティング協会(webmaster@jpa-powerlifting.or.jp)にお問い合わせ下さい。

以上

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22回ジャパンクラシック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

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。あ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。

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22回 ジャパンクラシック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お願いについて

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30年2月10日(土)11日(日)に沖縄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致します。特に近隣の所属協会の審判員(なるべく2級以上)の方には、積極的なご協力を頂きますようお願い致します。

ご協力を頂ける審判員の方には、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29年1月9日(火)までに、郵送、FAX又はEメールにて、沖縄県パワーリフティング協会事務局あてに送付して下さい。本大会は「toto スポーツ振興くじ」の助成金を受けて実施しますので、旅費支給額を決定するために申込先を技術委員会ではなく、沖縄県パワーリフティング協会とします。お間違えのないようお願い致します。尚、申込みをされた審判員は沖縄県パワーリフティング協会から技術委員会に報告します。ご協力を頂く方には旅費について定額を支給させていただきますので、お申込時には必ず住所、交通機関等の記入をお願いします。大会当日の精算時には領収書(宿泊費・交通費)を提示し、受領手続きのため印鑑を必ずご持参して下さい。宿泊、公共交通機関の領収書の提示がないと旅費の支払いができませんので、宿泊費については前払いして領収書を入手下さい。交通機関の領収書は宛名なしでもよいので領収書を駅又は旅行社等で受領して下さい。尚、選手兼任の場合は半額支給とします。マイカー利用時の交通費は、他の公共交通機関の利用が不可能な場合に限り認めることを原則とします。
敬具

第22回ジャパンクラシックパワーリフティング選手権大会陪審員・審判員申込書

平成____年____月____日

〒904-2172 沖縄県沖縄市泡瀬 3-21-5 1階スポーツジム平良内

沖縄県パワーリフティング協会事務局 藤田 万殿

Call : 090-2588-2833

E-mail : gkcwm980opadesu@yahoo.co.jp

都道府県協会

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	2/10(土)	2/11(日)	最寄駅 起点	最寄駅 終点	マイカー (片道距離)	宿泊日数
	<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			Km	
住所	〒						
携帯電話番号							
Eメール							

★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29年11月吉日

関係各位

沖縄県パワーリフティング協会
会長 平良 治雄
理事長 濱里 一
(公印省略)

健常者・身障者交流大会

第22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ご協賛について(お願い) [世界・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]

拝啓、時下ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

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、平成30年2月10日(土)11日(日)に沖縄県那覇市、沖縄県立武道館第一修練場において健常者・身障者交流大会として「第22回ジャパ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、より一層のご支援を賜りたく、ご協賛広告を募集申し上げます。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、正面バックボード	265mm×180mm	¥30,000	先着5社様
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	

尚、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 パワーフィットネス

・原稿申込み先

〒904-2172 沖縄県沖縄市泡瀬 3-21-5 1階スポーツジム平良内
沖縄県パワーリフティング協会事務局 藤田 万
Call : 090-2588-2833
E-mail qkcwm980opadesu@yahoo.co.jp

・掲載料振込先

コザ信用金庫 小禄支店 店番020
普通預金 口座番号0131665
正式名称 第22回ジャパクラシックパワーリフティング大会
事務局 濱里 一

・申込締切日 平成30年1月9日(火)