



第30回 全日本ベンチプレス選手権大会開催要項

(世界サブジュニア・ジュニア・一般・マスターズベンチプレス選手権大会、
アジアベンチプレス選手権大会選考競技会)

日時 平成30年10月13日(土)～14日(日)、開会式13日(土)9:00の予定
※ 競技スケジュール詳細はエントリー締め切り後に発表します

会場 ディスポート南魚沼(南魚沼市スポーツコミュニティセンター)
〒949-6611 新潟県南魚沼市坂戸372番地 TEL025-773-6620

主催 公益社団法人 日本パワーリフティング協会

主管 新潟県パワーリフティング協会

協力 北信越ブロック各パワーリフティング協会

後援 文部科学省、スポーツ庁、(公財)新潟県スポーツ協会、
南魚沼市役所、南魚沼市教育委員会、南魚沼市体育協会
(公財)南魚沼市文化スポーツ振興公社、
新潟日报社、新潟県ボディビル・フィットネス連盟
スポーツニッポン新聞社新潟支局

(後援予定)BSN新潟放送、N S T、TeNYテレビ新潟、UX新潟テレビ21

階級 男子9階級 53、59、66、74、83、93、105、120、+120kg級

女子8階級 43、47、52、57、63、72、84、+84kg級

(但し、53、43kg級はジュニア、サブジュニアのみ)

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歳以上～カレンダーイヤー18歳

2 ジュニア ～ カレンダーイヤー19～23歳

3 一般の部 ～ 満14歳以上

4 マスターズI ～ カレンダーイヤー40～49歳

5 マスターズII ～ カレンダーイヤー50～59歳

6 マスターズIII ～ カレンダーイヤー60～69歳

7 マスターズIV ～ カレンダーイヤー70歳以上

※ カレンダーイヤーとは、開催年、平成30年12月31日時点の年齢

競技方法 JPAルールフルギア競技による。ラウンド制、1面実施(予定)

使用器具 BULL(ザオバ)

参加資格 1 平成30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 都道府県大会優勝者またはブロック大会上位入賞者であり、当該ブロック長の推薦の
上、技術委員会が認めた選手(一般のみ)。ブロックごとに男女合計3名まで。

3 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。

4 事前にドーピング防止講習会を受講した選手、セコンド。

平成 29 年度より全国規模大会への出場は選手とセコンドのいずれもドーピング防止講習会の受講証明書が必要となります。

選手は、参加申込時にドーピング防止講習会受講証明書の控え(コピー)を提出のこと。セコンドは大会日に受講証明書又は控え(コピー)を提出すること。(提出なければセコンドにはなれず、選手控え、アップ場に入れません)

Web 研修(アルファ)、履修レポートは、平成 29 年度から廃止し、本大会でも無効です。

1. ドーピング防止講習会では、受講者に「アンチ・ドーピング研修受講済証明書」又は「ドーピング防止講習受講済証」が配付されています。
2. アンチ・ドーピング研修受講済証明書には取得日は記載されていますが、有効期間が記載されていません。受講日の前日から2年間を有効とします。
3. ★ドーピング防止講習会を、本大会の開催前日及び初日に実施します。
参加申込時に、ドーピング防止講習受講証明書を取得しているのが望ましいが、未受講の選手やセコンド予定者もこの講習会を受講後に有効とします。
受講希望者は「ドーピング防止講習会受講申込書」に記入して下さい。

日時：10月12日(金)・13日(土)19時より

会場：南魚沼市民会館 多目的ホール

〒949-6680 新潟県南魚沼市六日町 865 番地 TEL025-773-5500

4. 本要項末尾にある「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、使用している医薬品、サプリメントを全て記載の上、署名捺印し提出のこと。
5. 提出された「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」に大会当日までの間に変更がないか受付時に確認します。
6. アンチ・ドーピング機構(JADA)の規定により、未成年の選手が参加する場合は、本要項末尾にある親権者の同意書提出が必須となり、同意書の提出がない場合は本大会への参加が認められません。
7. 参加選手は、JPAに平成30年度選手登録を完了しておく事。

8 標準記録 公式競技会に於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、平成 29 年度全日本ベンチ選手権大会開催日の初日(平成 30 年 1 月 27 日)からの申込締切日まで。

有効とする競技会は以下の通りです

- (1) 日本国内で開催される JPA 公認競技会
- (2) IPF、APF 主催及び傘下協会の各選手権大会

パワーリフティング又はノーギア大会で本大会標準記録を突破した場合は認める。

なお、マスターズIV部門には参加標準記録はありませんが、参加標準記録の有効期限内に最低1回以上の公式戦参加を必要としますので、参加申込書の標準記録達成欄に参加大会を必ず記載してください。

9 実績と異なる階級への出場について

選手は、参加標準記録を突破した階級と異なる階級へは出場できない。

ただし、突破階級より更に重い階級の参加標準記録を突破している場合、その階級への出場は認められる。

(例)74kg 級で 83kg 級の参加標準記録を突破した選手は、66kg 級は出場できないが 83kg 級へは出場できる。

	階級/区分	一般	ジュニア マスターズ I	サブジュニア マスターズ II	マスターズ III
男子	53kg 級	—	※107.5	※97.5	—
	59kg 級	135	120	107.5	87.5
	66kg 級	147.5	132.5	117.5	95
	74kg 級	160	145	127.5	105
	83kg 級	172.5	155	137.5	115
	93kg 級	185	165	147.5	122.5
	105kg 級	195	175	155	130
	120kg 級	200	180	160	135
	+120kg 級	205	185	165	140
女子	43kg 級	—	※50	※45	—
	47kg 級	60	55	47.5	40
	52kg 級	65	60	50	42.5
	57kg 級	70	65	55	45
	63kg 級	75	70	60	47.5
	72kg 級	82.5	75	65	52.5
	84kg 級	90	80	70	57.5
	+84kg 級	95	85	75	60

※印記載の記録は、サブジュニア・ジュニアのみ対象とする。

注意 上記は、技委発第 15-5 号通達「平成 30 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」の抜粋。詳細は JPA ホームページを参照のこと。

服装 JPA ルールに基づく服装。(つりパン着用、スパッツは禁止)

コーチ 競技中対応するコーチ(セコンド)は、選手 1 名につき最大 3 名まで付けることができます。

表彰 1 個人戦は、各階級 1～3 位に賞状とメダル、4～6 位に賞状

※個人戦表彰は各セッション終了後に行います。

2 最優秀選手賞(文部科学大臣杯)は 1 人

優秀選手賞は男女各 1 人(フォーミュラを参考に)

3 クラブ対抗団体戦は、男女別 1～3 位に盾

※平成 30 年度 JPA 登録団体で 1 団体 3 人以上出場の場合

4 都道府県別団体戦は、男女別 1～3 位に盾

※都道府県で 3 人以上出場の場合

(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
マスターズ	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1

※一般・サブジュニア・ジュニア・マスターズの合計得点とし、1 団体上位 5 人までが得点対象

※選手が一般と一般以外のダブルエントリーの場合は 3 順位が上(得点が高い方)を対象とする

参加費 1 個人戦はサブジュニアとジュニアは 8,000 円、一般とマスターズが 10,000 円、

※一般とサブジュニア・ジュニアのダブルエントリーは 16,000 円

一般とマスターズのダブルエントリーは 18,000 円

2 団体戦は無料

申込方法 出場選手は、個人で参加料を指定口座に振り込み、以下の書類を同封し大会事務局へ郵送して下さい。書類の郵送は複数選手纏めることも可能。

- 1 参加申込書兼記録カード（必要事項を記入し、署名・捺印をしてください）
- 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ください）
- 3 アンチ・ドーピング研修受講済証明書又はドーピング防止講習受講済証明書のコピー
- 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(ドーピング防止講習会の受講希望者は「ドーピング防止講習会受講申込書」に必要事項を記入のこと)
- 5 団体登録名と団体登録ID番号（クラブ対抗戦申込のみ）
- 6 ドーピング検査同意書（対象：20歳未満の選手は親権者の同意が必要）

送付先

〒950-0986 新潟県新潟市中央区神道寺南2-10-10
新潟県パワーリフティング協会
事務局長 西野朋子 携帯 090-1663-9599

振込先

第四銀行（ダイシギンコウ）沼垂支店（ヌッタリシテン）
店番号 251 口座番号 1382135
口座名義 新潟県パワーリフティング協会
（ニイガタケンパワーリフティングキョウカイ）

注意 振込時は振込依頼人又は通信欄に「氏名、階級、カテゴリー」を必ず記入のこと。
振込名は、大会に参加する方の名前をお願いします。

(例) ニイガタ タロウ、66キロ、M1

申込締め切り 平成30年9月12日(水)必着

国際大会選考

JPA 国際大会選手選考基準に基づく。

ドーピング検査

全選手の中から無作為に数人を選び実施します。

物品販売等 物品販売及び販売目的のビデオ撮影を希望する場合は、JPA 財務委員会へ届けてください。連絡先は下記のとおりです。
事務局へも机、椅子の必要数をご教示ください。(実費をいただきます)

〒399-9211 長野県北安曇郡白馬村神城 22200-42
JPA 財務委員会 委員長 沖浦 克治 TEL・FAX 0261-75-4331
携帯 090-4299-4401
e-mail ok1999rescue@yahoo.co.jp

大会会場案内 周辺地図

ディスポート南魚沼

(公財) 南魚沼市文化スポーツ振興公社



〒949-6611 新潟県南魚沼市坂戸 372 番地

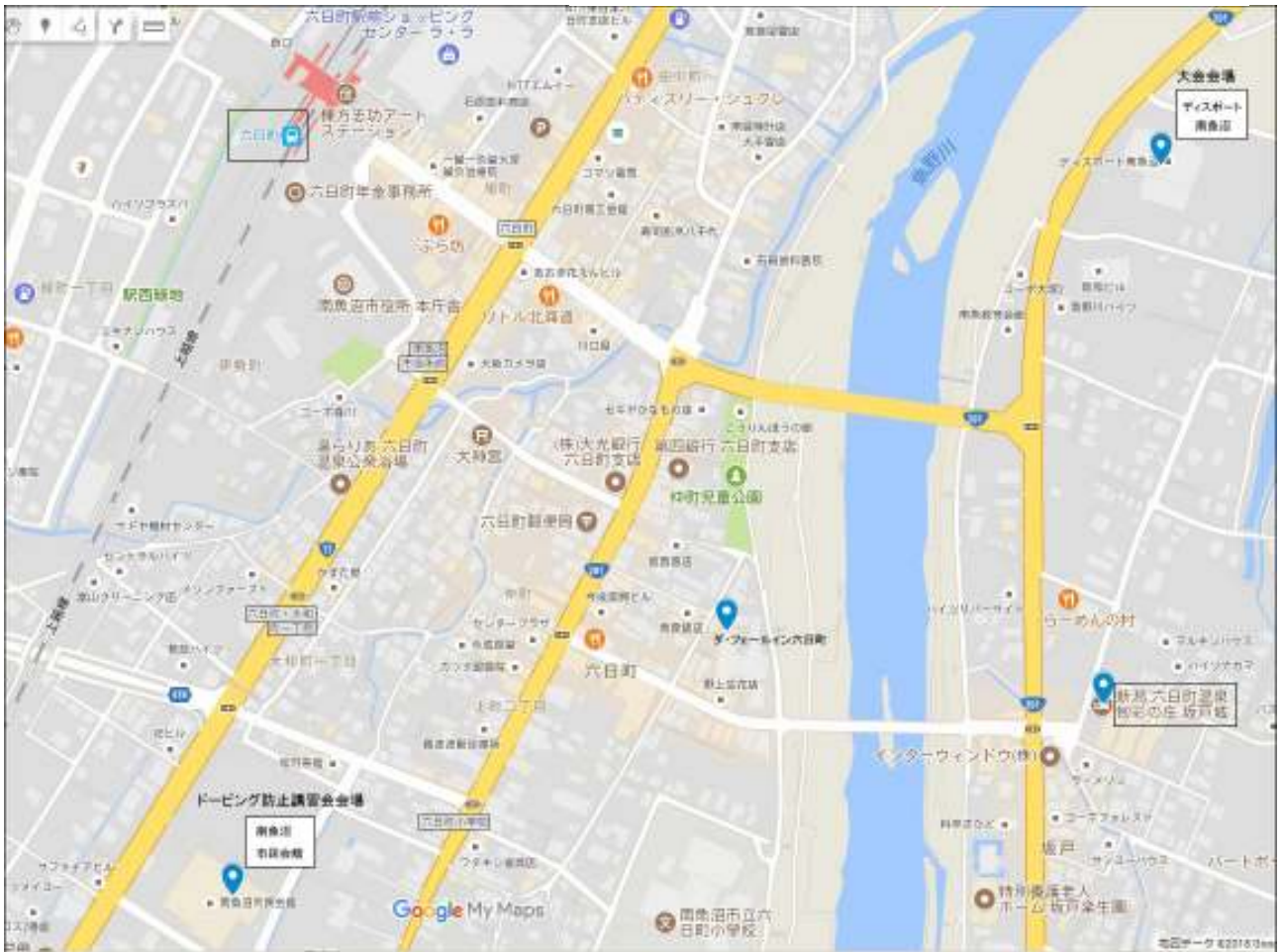
TEL 025-773-6620 (ナビ専用・問い合わせ不可)

FAX 025-773-6955

※大会会場は2階 アリーナ

<http://www.6bun.jp/disport/>

最寄り駅 JR 上越線 六日町駅 徒歩約 20 分
車で 関越自動車道 六日町 IC 下車 国道 17 号を
十日町方面へ。六日町交差点を左折、
魚野川を渡り、突き当たりを左折。

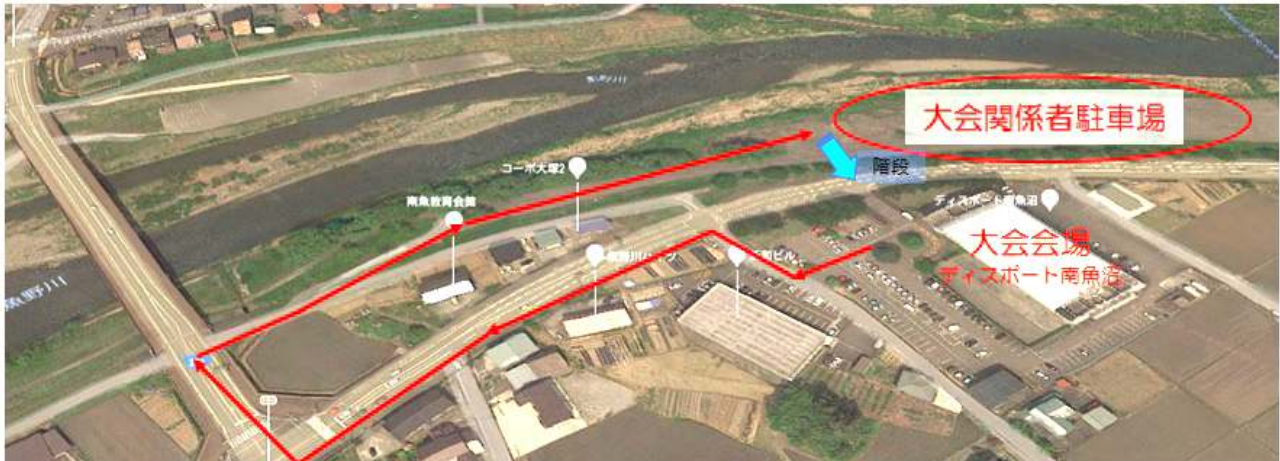


※体重計はディスポート南魚沼2Fアリーナに10月12日(金)16時~20時設置します

ディスポート南魚沼 駐車場の注意点

ディスポート南魚沼は南魚沼市の総合体育施設です。駐車場は100台ありますが、全日本ベンチプレス大会開催時の10月13日、14日も1Fのプールやトレーニングルームは通常営業しております。

全日本ベンチプレス大会関係者（選手、セコンド、役員、観客、全ての方）は荷物の積み卸しの後は会場向かいの魚野川河川敷の駐車場に車を移動して戴けるようよろしくお願いします。



ドーピング防止講習会会場

南魚沼市民会館・多目的ホール

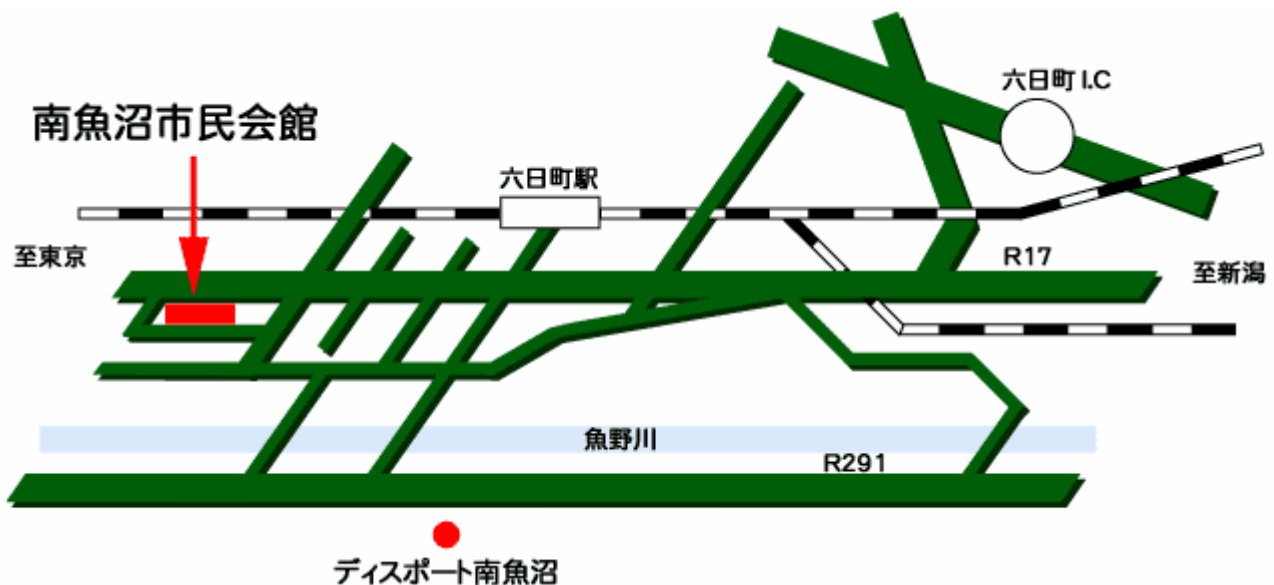
〒949-6680 新潟県南魚沼市六日町865番地 TEL 025-773-5500

<http://www.6bun.jp/kaikan/>

最寄り駅 JR 上越線 六日町駅 徒歩約10分

車で 関越自動車道 六日町IC 下車 国道17号を東京方面へ。歩道橋の信号を左折し100m先を右折

※ドーピング防止講習会は、10月12日(金)・13日(土) 19時より



宿泊案内

大会会場周辺には下記のホテルがあります。今大会ではメインホテルは設定しておりません。全日本ベンチプレス大会関係者ということで、宿泊料金が安くなる事はありません。体重計は大会会場、ディスプレイ南魚沼に設置する予定です。宿泊申込は選手各自で直接ホテルへ申し込んでいただくようお願いいたします。車で会場へお越しの場合は、浦佐、越後塩沢周辺のホテルでも30分程度で移動できます。

- ・旬彩の庄 坂戸城 〒949-6611 新潟県南魚沼市坂戸 292-4 TEL 025-773-3333
<http://www.sakadojo.com/>
- ・ダ・フェールイン六日町 〒949-6680 新潟県南魚沼市六日町 1418 TEL 025-788-1188
<http://daffaires.jp/>
- ・六日町観光協会 HP <http://www.muikamachi.jp/index.html>

- その他 1 TEL・FAXでの申込や締切日を過ぎてからの申込は受付しません。
2 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。
3 会場内では安全上及び施設使用上の注意事項を厳守してください。
4 競技エリアには選手と、大会関係者以外の立入りを禁止します。

※本大会の申込にあたって取得した個人情報は、大会関連業務遂行に関して利用します。申込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及びNPAが作成する各種PR用のポスター、JPA及びNPAが主催する大会案内用ポスター、JPA及びNPAのホームページ、JPA時報への掲載等、JPA及びNPAの事業活動のために利用することがあります。あらかじめご了承ください。

※大会スケジュールは、各階級ごとにセッション分けを行い、一面での開催を予定しています。詳しいスケジュールは、エントリー締切後、JPAのホームページでエントリー表、競技スケジュールを発表します。選手の参加人数により変更の可能性がありますのでご注意ください。

問い合わせ先

〒950-0986 新潟県新潟市中央区神道寺 2-10-10
新潟県パワーリフティング協会
事務局長 西野朋子 携帯 090-1663-9599
E-mail ; tamako@mbi.nifty.com

新潟県パワーリフティング協会
理事長 相馬満信 携帯 090-4629-4798
E-mail ; nangoku1213@ybb.ne.jp

第30回 全日本ベンチプレス選手権大会参加申込書兼記録表

・必ず太枠内及び誓約書欄に記入し、捺印の上、申し込んでください。

					選手ID
No.	申込階級	氏 名 (ふりがな)	性 別		
	kg級	()	<input type="checkbox"/> 男子 <input type="checkbox"/> 女子	西暦 年 月 日	カレンダーイヤー 歳
参加区分○を付ける		<input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> マスターズI・II・III・IV <input type="checkbox"/> ジュニア <input type="checkbox"/> サブジュニア			
検量	セッション	グループ	所属都道府県	所属クラブ・団体名・ID	
kg					
本大会への意気込み、キャッチフレーズ等					
ラックの高さ	セーフティバー高さ		足 台	センター補助	
段目	段目		<input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要	<input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要	
	第1試技	第2試技	第3試技	ベスト	フォーミュラ
ベンチプレス	kg	kg	kg	kg	
変 更	kg	第3試技変更1	kg	/	/
<small>※検量時、第1試技の重量とラック・セーフティバーの高さ、足台・センター補助の有無を申告のこと。</small>		第3試技変更2	kg	順 位	位
標準記録達成：平成 年 月 日 記録：			kg	自己ベスト記録	
大会名：			選手権大会	kg	
参加費 <input type="checkbox"/> 8,000円 <input type="checkbox"/> 10,000円 <input type="checkbox"/> 16,000円 <input type="checkbox"/> 18,000円					

誓 約 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

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 及びNPA が作成する各種のPR用ポスター、JPA 及びNPA が主催する大会案内用ポスター、JPA 及びNPA のホームページ、JPA 時報への掲載等、JPA 及びNPA 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。

住 所 〒 _____

E-mail: _____

氏 名 _____

TEL: _____

FAX _____

第30回全日本ベンチプレス選手権大会

クラブ対抗団体戦参加申込書（2018/9/12 締切）兼集計表

新潟県パワーリフティング協会 御中

下記のとおり、クラブ対抗団体戦（3人以上）に参加申し込みします。

団 体 名		責任者	
責任者連絡先	住所〒	TEL	

男子(人)

階級 Kg	選手氏名	カテゴリー	一般		カテゴリー別	
			順位	点数	順位	点数
			合計得点			
			順位			

女子(人)

級 Kg	選手氏名	カテゴリー	一般		カテゴリー別	
			順位	点数	順位	点数
			合計得点			
			順位			

※1 団体上位5人を得点対象とする。 ※ 同一階級は2人までが得点の対象となる。

順位	1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位	8位	9位	10位以下
得点	12点	9点	8点	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点

※ 一般大会にダブルエントリーの場合とサブジュニア・ジュニア・マスターズ部門の団体得点表

順位	1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位	8位以下
得点	8点	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点

※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。

『ドーピング防止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年間の資格停止の厳しい処分が決定しました。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年度以来の不祥事です。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の事案発生であり、JPAは大変厳しく危機的な状況におかれています。組織として襟を正して気を引き締め、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、確信犯的ドーピングの根絶はもちろんのこと、不注意によるドーピング違反も無くす心構えが大切です。ドーピング違反により、選手本人及び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。医療用医薬品、市販薬、サプリメントにドーピング違反物質が含まれていることはまれではありません。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、いかなるドーピング違反もなくなさなければなりません。

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物質が混入されている可能性があります。禁止物質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。受診時に薬剤師のためのアンチ・ドーピングガイドブックの最新版を提示し、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をして下さい。ドラッグストア、薬店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言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)
- ・育毛薬：メチルテストステロン、プロピオン酸テストステロン(全て常時禁止)
- ・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含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他の治療薬を検討された方が良いです。

4. 使用する医薬品の検索、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」の掲載場所(日本薬剤師会)

(<http://www.nichiyaku.or.jp/activities/anti-doping/about.html>)

「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。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

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、2018年10月に新潟県南魚沼市で開催される第30回全日本ベンチプレス選手権大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。

平成 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

住所	〒	
氏名	(印)	
所属	□団体(名称:) □個人	
連絡先 電話番号	自宅	
	携帯	

★必ず必要事項を記入の上、朱肉により捺印してください。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、アンチ・ドーピング対応と今大会の運営に関わること以外に使用しません。

..... ドーピング防止講習会受講申込書

受講者には講習会受講終了後、受講証明書を速やかに渡しますので、受講希望者は以下の記入欄に記入し、申込を行ってください。

氏名	住所	電話番号	受講希望日

※10月12日(金)、13日(土)19時から 南魚沼市民会館 多目的ホール
公益社団法人日本パワーリフティング協会御中

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。

第30回 全日本ベンチプレス選手権大会

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くだ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ください。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ください。

平成30年7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 塩田 宗廣

第30回 全日本ベンチプレス選手権大会陪審員・審判員のご協力のお願について

拝啓 皆様に於かれましては益々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協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、第30回全日本ベンチプレス選手権大会が、JPA主催で平成30年10月13日(土)14日(日)に新潟県協会の主管にて開催されます。

つきましては、陪審員・審判員の募集をしますので、お忙しいこととは存じますが、特に北信越ブロック所属協会の皆様には、積極的なご協力をお願いいたします。全国大会なので、できるだけ2級以上の審判員で構成します。不足の場合は、可能箇所には3級審判員でも構成しますので、ご協力をお願いします。

なお、ご協力いただける方はお手数ですが、下記に必要事項をご記入の上、切り取らずに平成30年9月12日(水)までに、郵送・FAX・メールにて「塩田 宗廣」宛に送ってください。

また、メールで申込む場合は、JPAホームページのダウンロードにある「陪審員・審判員申込書」を利用されると容易に作成できます。

ご協力いただける方には、お弁当・謝金が支給されます。準備の都合上必ずご連絡ください。

送付先は、大会事務局ではありませんのでご注意ください。

敬具

第30回全日本ベンチプレス選手権大会 陪審員・審判員申込書

平成 年 月 日

〒558-0004 大阪府大阪市住吉区长居東2-1-24-502

JPA 技術委員長 塩田 宗廣 様

TEL090-1907-7139、FAX06-7164-5920

E-mail: jpa.gijyutu@gmail.com

_____ パワーリフティング協会

下記のとおり、協力します。 ※審判員構成表は下記に記載のメールアドレスに送信されます。PCメールからでも受信可能なアドレスを記載願います。

氏名	級	10/13(土)	10/14(日)	電話番号・メールアドレス
	<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、下記に記入してください。

男子 kg 級 kg 級 kg 級

女子 kg 級 kg 級 kg 級

平成30年7月吉日

関係各位

新潟県パワーリフティング協会
会長 田村 清
理事長 相馬 満信
(公印省略)

第29回全日本ベンチプレス選手権大会ご協賛について(お願い)

拝啓 皆様に於かれましては益々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・ご協力とご支援を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、平成30年10月13日(土)・14日(日)新潟県南魚沼市の「ディスポート南魚沼」に於いて、「第30回全日本ベンチプレス選手権大会」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。

つきましては、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、下記のとおり募集をいたしますので、何卒、ご理解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)又はデータを下記宛、ご送付と同時に掲載料もお振込み願います。

<記入例>キョウサン ニイガタジム

原稿送付先

〒950-0986 新潟県新潟市中央区神道寺 2-10-10
新潟県パワーリフティング協会
事務局長 西野朋子 TEL&FAX025-246-0546
E-mail ; tamako@mbi.nifty.com

振 込 先

第四銀行 (ダイシギンコウ) 沼垂支店 (ヌッタリシテン)
店番号 251 口座番号 1382135
口座名義 新潟県パワーリフティング協会
(ニイガタケンパワーリフティングキョウカイ)

申込締切日 平成30年9月12日(水) 締切り厳守でお願いいたします。