

## 第29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1月27日(土)～28日(日)、開会式27日(土)9:30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 和歌山県立体育館本館 (駐車場100台)  
〒640-8392 和歌山市中之島2238、TEL073-422-4108  
主催 公益社団法人日本パワーリフティング協会  
主管 和歌山県パワーリフティング協会  
協力 近畿ブロック各パワーリフティング協会、関西学生パワーリフティング連盟  
後援 文部科学省、スポーツ庁、和歌山県教育委員会、公益財団法人和歌山県体育協会、和歌山市体育協会

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 ルールの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。有効期間は下記の通りとなります。

取得日	有効期間
平成 28 年 3 月 31 日まで	平成 29 年 3 月 31 日まで
平成 28 年 4 月 1 日から 10 月 31 日まで	平成 30 年 3 月 31 日まで
平成 28 年 11 月 1 日以降	平成 31 年 3 月 31 日まで

- ★ 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：1 月 26 日(金)・27 日(土) 18 時より

会場：和歌山県立体育館補助館(大会会場の隣)

- 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 29 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 28 年度全日本ベンチ選手権大会開催日の初日(平成 29 年 3 月 11 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、男子マスターズIVと女子マスターズ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	
52kg 級		65	60	50	
57kg 級		70	65	55	
63kg 級		75	70	60	
72kg 級		82.5	75	65	
84kg 級		90	80	70	
+84kg 級		95	85	75	

**注意** 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」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 2 名まで付けることができます。

- 表彰**
- 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。
  - 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)
  - クラブ対抗団体戦は、男女別 1～3 位に盾  
※平成 29 年度 JPA 登録団体で 1 団体 3 人以上出場の場合
  - 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
12	9	8	7	6	5	4	3	2	1

※1 団体(都道府県)上位 5 人までが得点対象となる

※同一階級は 2 人までが得点対象となる

※選手が一般と一般以外のダブルエントリーの場合は順位が上(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
- 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 歳未満の選手は親権者の同意が必要）

送付先

〒640-8244 和歌山市久右衛門丁 38  
和歌山県パワーリフティング協会  
事務局長 保富泰人 TEL090-5646-4007

振込先

ゆうちょ銀行から振込→ 記号：14700 番号：3590151  
名前：和歌山県パワーリフティング協会  
他金融機関から振込→ 店名:四七八（ヨナナハチ）普通 口座番号:0359015  
名前:和歌山県パワーリフティング協会

**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) ワカヤマアキラ、66 キロ、M1

申込締め切り 平成 29 年 12 月 26 日(火)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。

## 県立体育館構内図



- JR 和歌山駅から徒歩10分、和歌山ICから車で15分
- ドーピング防止講習会場は補助体育館です
- ※体育館本館及び補助体育館は土足厳禁です
- ※体重計は県立体育館本館に26日16時以降設置します
- メインホテルには設置しません

## 宿泊のご案内

メインホテル シティINN和歌山＝申し込みは直接ホテルへお願いします  
〒640-8343和歌山市吉田432番地 TEL073-423-2633 fax073-423-2636  
JR和歌山駅より徒歩5分、大会会場まで徒歩5分  
素泊まり：シングルもツイン(2人部屋)も6, 200円/人(特別料金)  
1月26日(金)27(土)シングル55室、ツイン20室仮予約  
1月28日(日)シングル20室、ツイン10室仮予約  
※別に800円で朝食がつきます  
※特別料金のため予約時は「全日本ベンチプレス大会」と言って、必ず平成30年1月10日までに申込んで下さい。以降は通常料金になります。  
※メインホテルには体重計を設置しません

### 和歌山県立体育館とシティ INN 和歌山及びJR 和歌山駅の位置関係



和歌山駅周辺には他に下記のホテルがあります。申し込みは直接ホテルへお願いします。  
コンフォートホテル和歌山 073-426-8911 和歌山アーバンホテル 073-475-1088  
ドゥーミーイン PREMIUM 和歌山 073-402-5489 東横イン JR 和歌山東口 073-476-1045  
サンホテル和歌山 073-421-5911  
(以上はビジネスホテルです)  
ホテルグランヴィア和歌山 073-425-3333(駅前のシティホテル)

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)

〒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](mailto:powerkomori@khc.biglobe.ne.jp)

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

## 第29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	
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	
段目		段目		<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	/	/
※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。		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  
 和歌山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WPAが作成する各種のPR用ポスター、JPA及びWPAが主催する大会案内用ポスター、JPA及びWPAのホームページ、JPA時報への掲載等、JPA及びWPA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 \_\_\_\_\_ (印) TEL: \_\_\_\_\_ FAX \_\_\_\_\_



## 第29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（2017/12/26 締切）兼集計表

和歌山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			

(団体戦の得点配分)

※1 団体(都道府県)上位 5 人までが得点対象

※同一階級は 2 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順位が上(得点が高い方)を対象とする

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

※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、確信的ドーピングの廃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、ドーピング違反を根絶します。

### 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」

([http://www.nichiyaku.or.jp/action/wp-content/uploads/2017/07/guidebook\\_web2017\\_1.pdf](http://www.nichiyaku.or.jp/action/wp-content/uploads/2017/07/guidebook_web2017_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。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  
和歌山県パワーリフティング協会 御中

この度、2018年1月に和歌山市で開催される第29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	①	
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	

★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

※1月26日(金)、27日(土)18時から和歌山県立体育館補助館(大会会場隣)

## 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29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 29 年 10 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 29 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 初冬の候 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 29 回全日本ベンチプレス選手権大会が、JPA 主催で平成 30 年 1 月 27 日(土)28 日(日)に和歌山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、特に近畿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 29 年 12 月 26 日(火)までに、郵送・FAX・メールにて「阿南喜裕」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

記

第 29 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

〒703-8241 岡山市中区高島新屋敷 206-15

JPA 技術委員長 阿南 喜裕 様

TEL090-4140-8270、FAX086-899-6970

E-mail: [anany1975@yahoo.co.jp](mailto:anany1975@yahoo.co.jp)

\_\_\_\_\_ 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	1/27(土)	1/28(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

※和歌山県協会からのお願い=審判手当の受領ため印鑑を必ずご持参ください

平成 29 年 10 月 吉日

関係各位

和歌山県パワーリフティング協会  
会 長 宇治田栄蔵  
(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 初冬の候 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 1 月 27 日(土)・28 日(日)和歌山市の「和歌山県立体育館」に於いて、「第 29 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 ワカヤマジム

原稿送付先

〒640-8244 和歌山市久右衛門丁 38  
和歌山県パワーリフティング協会  
事務局長 保富泰人 TEL090-5646-4007  
E-mail ; h-tomi@hyper.ocn.ne.jp

振 込 先

ゆうちょ銀行から振込→ 記号：14700 番号：3590151  
名前：和歌山県パワーリフティング協会  
他金融機関から振込→ 店名:四七八(ヨナナハチ) 普通 口座番号:0359015  
名前:和歌山県パワーリフティング協会

申込締切日 平成 29 年 12 月 26 日(火) 締切り厳守でお願いいたします。