



Japan Powerlifting Association

# 第35回 全日本教職員パワーリフティング（ノギア）選手権大会 開催要項

- [主催・主管]：パワーリフティング全日本教職員ネットワーク・全日本実業団パワーリフティング連盟  
[公認]：公益社団法人 日本パワーリフティング協会  
[後援・協力]：公益社団法人 日本パワーリフティング協会  
栃木県パワーリフティング協会・埼玉県パワーリフティング協会・  
千葉県パワーリフティング協会・東京都パワーリフティング協会・  
真岡市パワーリフティング協会・  
日産自動車・神戸製鋼所真岡製造所・日本製鉄（株）東日本製鉄所・NEC 他

## 1. 日時・会場

〔日時〕 2023年10月22日（日）

受付（役員8：15～、選手8：25～） 検量 8：30～ 競技開始10：15～  
※各セッション、グループ分けは申込締切後、JPA/実業団連盟HPに掲載します。  
実業団連盟HP：<https://jitsugyoudanpower.wixsite.com/my-site>

〔会場〕 芳賀町第二体育館

所在地 〒321-3316 栃木県芳賀郡芳賀町大字与能 861-1

TEL 028-677-5155

交通 別紙案内図を参照してください。

<https://www.town.tochigi-haga.lg.jp/shisetsu/sports/machitai2.html>

< 車 >

・北関東自動車道 宇都宮上三川IC/真岡ICより 約30分

< JR東北本線（宇都宮線） >

・「宇都宮駅」下車、車で約30分

## 2. 参加資格・競技内容

- 〔参加資格〕
- ・学校教育法に定める学校に勤務する教職員及びそれらに準ずる者  
尚、JPA選手登録上の所属先は問わない
  - ・個人戦参加：2023年度JPAの「会員番号（選手ID）」を有する者
  - ・事前にドーピング防止講習会を受講した選手  
大会に参加する選手は、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）を提出すること。 ※有効期限は、受講日から1年です。  
※申し込み時に証明書のコピーが提出できない場合は参加することができません。
  - ・パワーリフティング全日本教職員ネットワークが定める標準記録に達する者

〔規則〕 公益社団法人 日本パワーリフティング協会（JPA） 競技規則

〔クラス〕 ・男子・女子の一般の部

< 階級 > 男子：59kg 66kg 74kg 83kg 93kg 105kg 120kg 120kg 超級  
女子：47kg 52kg 57kg 63kg 69kg 76kg 84kg 84kg 超級

〔表彰〕 個人戦：各カテゴリー・階級毎に、1位～3位（賞状・メダル（楯））・以下賞状  
（団体戦はなし）選手の中から1名最優秀選手賞（東郷杯）を授与する。

〔服装〕 Tシャツ、リフティングスーツを着用のこと（スパッツ、短パンの着用は不可）

- 〈特記〉
- ・ベンチTシャツ・スーパースーツ類・ニーラップの着用はできません。
  - ・ベルト・リストバンテージ、ニースリーブは、JPA競技規則の範囲内で使用可
  - ・デッドリフト試技の場合は、ハイソックス着用とする

〔ドーピング〕 全選手の中からランダムに数名の薬物検査を実施する

**※大会当日の欠場報告は義務です（以下の主管協会へ必ず報告をする事）**

**パワーリフティング全日本教職員ネットワーク**

**代表幹事 齋藤 誠一郎 TEL：090-8035-6334**

### 3. 登録費・参加費・申し込み方法

〔選手登録〕 事前にJPAへ登録申請して必ず2023年度の「会員番号（選手ID）」を取得すること  
★選手登録の方法詳細は、以下のJPA HP 参照

JPA HP : <https://www.jpa-powerlifting.or.jp/contact.php>

シクミネット : <https://powerlifting.shikuminet.jp/>

〔参加費〕・個人戦参加費 1名 10,000円

〔申込み先〕 所定の申込用紙に必要事項を記入し、下記へ郵送及び、振り込みのこと  
\*登録された個人情報、代表者（参加者）への連絡及び成績集計目的以外で使用致しません。  
尚、集計された成績表については、JPAホームページ等で発表されます事をご了承願います。

〈必要書類〉

- ・第35回 全日本教職員パワーリフティング(ノギア)選手権大会参加申込書 兼 記録票
- ・摂取医薬品・サプリメント申告書
- ・ドーピング防止講習会受講証明書の控え（コピー）  
**※申し込み時に証明書のコピーが提出できない場合は参加することができません。**
- ・問診票（大会当日記入の上、選手受付に提出のこと）

・申込先 〒367-0027 埼玉県本庄市五十子2-10-23 寺田 茂弘 宛

・参加費 全日本実業団パワーリフティング連盟口座

\*ゆうちょ銀行口座： 普通 〇三八（ゼロサンハチ）店 9473946  
（記号10320 番号94739461）

〔締切〕 2023年 9月 22日（金）必着

### 4. 問合せ

〔大会運営・申込み等の問合せ先〕

**パワーリフティング全日本教職員ネットワーク代表幹事**

齋藤 誠一郎 TEL 090-8035-6334 e-mail : [kyoushokuinpower@gmail.com](mailto:kyoushokuinpower@gmail.com)

### 5. 諸注意

- ・申込みは、必ず個人登録の場合でも勤務先（学校）名を所属として下さい。  
※練習先のジム名や体育館名等では受け付けません。
- ・電話での申込み及び締切日までに費用振込みのないもの、**ドーピング講習会未受講の方は受け付けません。**
- ・申込締切日を過ぎてからの階級変更はオープン参加となります。
- ・申込締切日を過ぎてからの参加取消しの場合は参加費の返却は致しません。
- ・本大会への選手、役員としての参加に際して、開催期間中に発生した事故やトラブルなど、諸々の事案に関しては、参加者本人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は一切の責任を負いません。
- ・感染症対策のため、体調が悪い方、咳が出る方などの入場を制限する（退場いただく）場合があります。
- ・**JPAが定める感染症ガイドラインや会場のルール（飲食厳禁、ゴミの持ち帰りなど）を厳守願います。**
- ・やむを得ない事情（災害、感染症による自粛など）で大会中止となった場合、登録費、参加費の全額を返金できない場合があります。
- ・会場や競技中の写真、映像を主管団体が作成する各種のPR用媒体で利用する場合がありますことを予めご了承下さい。
- ・**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、大会関係者は、このことを十分に理解した上で安全確保に努めて下さい。**

## 6. 標準記録

以下を2023年度全日本教職員パワーリフティング(ノーギア)選手権大会の標準記録とし、有効期限を2022年1月1日～大会申込締切日までのJPA都道府県協会主催、主管の選手権大会(ノーギア)の記録とする。

\*標準記録を満たさない選手には、教職員ネットワーク代表者、もしくは教職員ネットワーク幹事の推薦がある場合には出場できるとものする。

**ただし、公式大会(地方大会など)に最低1回は出場(必須条件)していること。**

**公式大会に1度も出場したことのない選手については推薦出来かねます。**

**申込み前にJPA主催のドーピング防止講習会を受講し、有効期限が大会当日までであること。**

男子 (kg級)	一般	女子 (kg級)	一般
59	260	47	100
66	300	52	100
74	330	57	110
83	340	63	110
93	350	69	110
105	350	76	110
120	350	84	110
120超	350	84超	110

## 7. 日本記録、および競技についての注意事項

- 2.5kgの倍数でない端数の日本記録に挑戦する際は、挑戦するカテゴリーにエントリーしている場合のみ新記録として認める。  
なお、2.5kgの倍数の日本記録に挑戦する際は、上記の限りではない。
- ノーギア教職員記録については、昨年のノーギアの記録を運用させていただきます。
- ベンチプレス競技において、足をベンチ台に乗せてフォームを作ると「リプレース」となります。また、試技後、足をベンチ台に乗せて起き上がると注意します。(=足をベンチ台に乗せてはいけない)**
- デッドリフト競技において、足幅が広く、プレートに足が近い場合は、怪我防止の観点から主審が10cm以上離すよう注意します(注意に従わなければ失敗試技とします。)ので、ご了承ください。

## 8. 宿泊(大会会場の最寄り)

- ルートイン宇都宮ゆいの杜  
栃木県宇都宮市ゆいの杜1-2-88 TEL:050-5847-7480
- パシフィックホテル鑑山(こてやま)  
栃木県宇都宮市鑑山町字東原2007 TEL:028-670-5858
- ホテルシーラックパル宇都宮  
栃木県宇都宮市陽東5-20-1 TEL:028-689-5586
- ホテルデル・ソル  
栃木県宇都宮市陽東5-32-1 TEL:028-660-6000
- ルートイン真岡  
栃木県真岡市長田二丁目34番地5 TEL:0285-80-2900

以上

# 第35回 全日本教職員パワーリフティング（ノギア）選手権大会 会場案内

## 1. アクセスマップ

### 芳賀町第二体育館

所在地 : 〒321-3316 栃木県芳賀郡芳賀町大字与能 861-1

TEL : 028-677-5155

交通 : ●

< 車 >

・北関東自動車道 宇都宮上三川IC/真岡ICより 約30分

< JR東北本線（宇都宮線） >

・「宇都宮駅」下車、車で約30分



以上

第35回 全日本教職員パワーリフティング (ノギア) 選手権大会参加申込書 兼 記録票

・必ず太枠内及び誓約書欄に記入、捺印の上、申し込んでください。

No.	カテゴリ	<input type="checkbox"/> 一般		氏名 (ふりがな)	生年月日
	性別	<input type="checkbox"/> 男子 <input type="checkbox"/> 女子		( )	西暦 年 月 日
	階級	kg級	選手ID		カレンダーイヤー 歳
検量体重	標準記録			所属都道府県	所属 (学校名)
kg	<input type="checkbox"/> 保有 <input type="checkbox"/> 非保有(推薦) ※非保有(推薦)の場合、日本記録(教職員記録含む)の認定はできません。				
選手コメント	*今大会について、目標・意気込み等、一言コメントください。				

スクワットラック高さ	ベンチラック高さ		足台	センター補助
cm (穴 個目)	cm (穴 個目)		要 ・ 不要	要 ・ 不要
種目	第一試技	第二試技	第三試技	記録
スクワット	kg			
	変更 kg	kg	kg	kg
ベンチプレス	kg			
	変更 kg	kg	kg	kg
			小計	kg
デッドリフト	kg		kg	順位
	変更 kg	kg	変更1 kg	
			変更2 kg	
			トータル	kg 位

標準記録達成 : 20 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"/> 個人戦(¥10,000/人) 領収証 <input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要 ※要の場合、大会当日、事務局まで。宛名	様

<b>誓約書</b>	
パワーリフティング教職員ネットワーク 御中	2023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掛け致しません。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。	
また、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。	
<input type="checkbox"/> 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。 <b>※未受講の方は、出場できません。</b>	
住所 : 〒	
e-mail :	
氏名 :	印 TEL : FAX :

# 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;"><b>第40回全日本実業団パワーリフティング選手権大会</b> <b>第35回全日本教職員パワーリフティング選手権大会</b> <b>参加申込み時 事前健康チェック</b></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ください。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、もしくは治療中である。
- 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

## ドーピング防止に関する大切なお知らせと注意点

2023年3月  
(公社)日本パワーリフティング  
協会アンチ・ドーピング委員会  
委員長 鈴木 光

平成27年度に続き、平成30年度において又しても男子選手のドーピング陽性事例が発生し、誠に残念なことに、大会の成績抹消、4年間の資格停止等の厳しい処分が決定しました。

現在、JOC、(公財)日本スポーツ協会、JADA等の関係諸団体は、2020東京オリンピックに向け、「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、事案発生であったため、JPAは大変に厳しい状況に置かれております。

JPAは、発足以来、アンチ・ドーピングの啓発・推進に努めてきましたが、新たに、アンチ・ドーピング規則違反者を出したことは極めて重大事と認識し、改めて、再発防止に真剣に取り組んで参ります。

アンチ・ドーピング規則違反は、選手本人のみならず、周囲の選手やJPAの名誉を大きく傷つけ、社会的な信頼を失うこととなります。今後、選手一人一人においても、ドーピングは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、「市販薬、医療用医薬品にドーピング禁止物質が含まれていることは稀ではない」と心得て、不注意によるうっかりドーピングも絶無にする心構えが必要です。

ついては、アンチ・ドーピング規則違反の根絶に向けて、以下の4点を徹底していただくようお願い致します。

### 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

の根拠がある場合、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て、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ので、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、使用可能な医薬品や商品名を間違えないように、番線の注意を払って購入して下さい。下記の成分は市販薬に含まれる禁止物質で引っかけやすい一例ですが、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(全て競技会の時には使用禁止)
- ・胃腸薬：ストリキニーネ、ホミカ(全て競技会の時には使用禁止)
- ・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(常時、全て使用禁止)
- ・生薬、漢方薬：海狗腎、麝香、鹿茸(常時、全て使用禁止)

※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しょう。

### 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」の掲載場所は、日本薬剤師会のURLは、

「<https://www.nichiyaku.or.jp/activities/anti-doping/about.html>」。

「Global DRO」(<https://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、スポーツファーマシスト又はJPAホームページの「問い合わせフォーム」にお問





## 安全に関する注意事項

公益社団法人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

## パワー&ベンチ大会参加のための問診票 Ver.4

I. 次の1)～10)の質問にこたえてください。「はい・いいえ」のどちらかに○をつけます。裏面がありますのでご注意ください。

- 1) 基礎疾患・免疫疾患がある はい いいえ  
(「はい」と答え方は当てはまるものに☑を入れてください)  
糖尿病 高血圧 癌 透析 心血管系疾患 慢性呼吸器系疾患  
ステロイド長期投与 免疫抑制剤服用  
その他( )
- 2) 37.5度以上の熱がある はい いいえ
- 検温結果→ 度
- 3) 風邪に似た症状がある(喉の痛みや関節の痛みなど) はい いいえ
- 4) 強いだるさ(倦怠感)や 息苦しさ(呼吸困難)がある はい いいえ
- 5) 味覚・嗅覚に異常がある はい いいえ
- 6) 2週間以内に海外への渡航歴がある はい いいえ
- 7) 2週間以内に新型コロナウイルス感染者との接触がある はい いいえ
- 8) COVID-19感染症のワクチン未接種である はい いいえ
- 9) 直前にCOVID-19 抗原あるいはPCR検査を受け、結果が陽性である はい いいえ
- 10) 厚生労働省接触確認アプリをインストールしていない はい いいえ  
(裏面へ続く)

(表面より続き)

Ⅱ. 以降は誓約書であり、パワーリフティング、ベンチプレス競技を今後も継続して実施するため、皆さまにお願いしたい事項をまとめたものです。記載してあることをよく読んで、確認枠に☑をいれてください。チェックを入れ終えたら、下部の署名欄へ署名してください。

誓約内容	確認枠
1 1) 試技をする時以外はマスクを着用し飛沫の拡散防止に努めます。	<input type="checkbox"/>
1 2) 私は、大声を出して他の選手を応援することはいたしません。	<input type="checkbox"/>
1 3) 会場内のあらゆる場所でソーシャルディスタンスを保ち、試合が白熱しても、プラットフォーム周辺で密をつくることはいたしません。	<input type="checkbox"/>
1 4) 私は、こまめに手指消毒を行い、接触感染の予防に努めます。	<input type="checkbox"/>
1 5) 私は、会期中の会食・飲み会へ参加することを控え、感染拡大防止に努めます。	<input type="checkbox"/>
1 6) 自分の試合が終われば速やかに帰宅いたします。	<input type="checkbox"/>

1) ~ 1 0) の記載内容に間違いありません。また、1 1) ~ 1 6) を遵守することを誓います。

令和            年            月            日

ご署名

---