

(健常者・障がい者交流大会)
第30回全日本教職員パワーリフティング選手権大会開催要項

- ・日時 : 平成28年11月6日(日) 受付・検量 9:00予定 開会式 10:00予定
 - ・会場 : つくば輝翔学園つくば市立谷田部小学校体育館(別紙案内図参照)
〒305-0861 茨城県つくば市谷田部 2938 TEL : 029-836-0044
 - ・主催 : 全日本教職員パワーリフティングネットワーク
 - ・主管 : 茨城県パワーリフティング協会
 - ・公認 : 公益社団法人日本パワーリフティング協会(JPA)
 - ・協力 : 関東ブロック各県協会、パワーリフティング全日本教職員ネットワーク、つくば市パワーリフティング協会
 - ・後援 : 文部科学省(予定)、公益財団法人日本体育協会(予定)、茨城県、茨城県議会、茨城県教育委員会、公益財団法人茨城県体育協会、つくば市、つくば市教育委員会、読売新聞社水戸支局、茨城新聞社、常陽新聞
 - ・階級 : 男子8階級 : 59、66、74、83、93、105、120kg、+120kg級
女子7階級 : 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。
 - ・競技方法 : JPAルールに基づくギア競技、ラウンド制
 - 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)
 - ③ ⇒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、通常通りに絶対巻上げ重量で決める。同記録・同体重の扱いも通常ルール通り。
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。
- ・参加資格 : ①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
 - ②平成28年度JPA登録選手で、標準記録を突破している者。なお、初出場を目指している者は下記の教職員ネットワーク代表にお問い合わせ下さい。

〒188-0001 東京都西東京市谷戸町3-13-18

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 中谷 幸市

電話番号:042-425-2242(自宅) 090-6122-4727(携帯)

eメール:kn.mogmog.log1960@y7.dion.ne.jp

- 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。

④参加選手は、JPAにて選手登録を完了しておくこと。(URL:<http://www.jpa-powerlifting.or.jp>)
 全日本大会の会場での選手登録は受けません。尚、大会主管協会(茨城県)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標準記録を突破していること。(パワーリフティング全日本教職員ネットワーク独自の標準記録)
 (単位:Kg)

男子		女子	
階級	標準記録	階級	標準記録
59Kg級	270	47Kg級	105
66Kg級	310	52Kg級	105
74Kg級	340	57Kg級	110
83Kg級	350	63Kg級	110
93Kg級	360	72Kg級	115
105Kg級	360	84Kg級	115
120kg級	360	+84Kg級	115
+120Kg級	360		

・身障者の標準記録はなし。

☆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27年度同大会の成績は有効である。また、同大会以降開催のほかの公認大会の成績も有効)

(平成28年1月26日～平成28年10月8日(申込締切日)まで有効)

⑥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。

・服装 : 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 : 男女別に各階級1～3位:メダルと賞状、4～6位:賞状 (団体戦はなし)

・参加費 : 健常者教職員:10,000円、障がい者教職員:5,000円

・申込方法 : 参加申込書兼記録カードに必要事項を記入の上、参加費を添えて大会事務局へ郵送して下さい。

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
 《送付先》

〒305-0012 茨城県つくば市中根 237
 茨城県パワーリフティング協会事務局
 酒井 二三彦 TEL/FAX 029-857-2005

・申込締切 : 平成28年10月8日(土)

・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。

・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(茨城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アンチ・ドーピングに関する証明書のコピー及び摂取医薬品・サプリメント申告書と選手証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。

⑦会場の近辺には、コンビニ等がありません。飲食物等は、事前にご用意ください。また、競技場内では、水分補給目的以外の飲食はできません。

⑧ゴミは必ずお持ち帰りください。

☆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する。

☆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30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
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		kg	kg		
フォーミュラ係数			トータル	kg		順位

誓約書

(公社)日本パワーリフティング協会 御中

茨城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。

住所 〒

TEL

FAX

氏名

Ⓔ

E-mail:

アンチ・ドーピングに関する大切なお知らせ

平成28年2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

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、単一年度で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、事案発生であり、JPAは大変厳しい危機的な状況におかれています。

JPAとしては、組織としても襟を正して気を引き締めて、再発防止に真剣に取り組んで参る覚悟です。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、不注意によるうっかりドーピング違反も絶無にする心構えが必要です。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。

「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」。昨年度の事例を踏まえて、再度、以下の3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

「2015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/2015/07/guidebook_web2015_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、大会の3～4日前からは基本的に風邪薬（総合感冒薬、鎮咳去痰薬）は使わないこと。使用可能な市販解熱鎮痛薬は「タイレノール（一般名：アセトアミノフェン）」だけと考えて下さい。医師から処方されるインフルエンザ治療薬（タミフル、リレンザ、イナビル、ラピアクタ）は使用可能です。

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

「2015薬剤師のためのドーピング防止ガイドブック」のP23からP25を読んでおくこと。

1) 胃腸薬、2) 滋養強壯薬、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。

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30回全日本教職員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。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、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・宿泊案内

・会場 つくば輝翔学園つくば市立谷田部小学校体育館

・交通アクセス

〈鉄道〉JR山手線秋葉原駅よりつくばエクスプレス区間快速にてみどりの駅43分

※TXみどりの駅から大会会場までタクシーにて約5分 徒歩にて約20分

〈自動車〉常磐自動車道谷田部 IC から大会会場まで約5分



大会会場近隣宿泊施設

ホテルニュー梅屋	つくば市谷田部 5 6 5 0 - 1	Tel:029-838-0311
シングル18室・和室13		

研究学園駅周辺(みどりの駅より2駅、大会会場より車約6km)

ホテルベストランド	つくば市研究学園 D17 街区 3 画地	Tel:029-863-1515
ホテルマークワンつくば研究学園	つくば市研究学園 D 3 街区 5	Tel:029-875-7272
東横 INN つくばエクスプレス研究学園駅北口	つくば市研究学園 5-13-7	Tel:029-863-1045

つくば駅周辺(みどりの駅より3駅、大会会場より車約8km)

ダイワロイネットホテルつくば	つくば市吾妻 1 - 5 - 7	Tel:029-863-3755
ホテルグランド東雲	つくば市小野崎 4 8 8 - 1	Tel:029-856-2211
ホテルニューたかはし竹園店	つくば市竹園 2 - 1 0 - 3	Tel:029-851-2255
ホテル松島	つくば市小野崎 35	Tel: 029-856-1191

☆宿泊施設は各自で直接申し込んでください。