

2022年3月吉日

各 位

栃木県パワーリフティング協会  
会長 吉羽 茂  
(公印省略)

拝啓 貴下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

平素から、当協会に対しご指導ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、第39回栃木県パワーリフティング選手権大会を下記要項のとおり開催いたします。つきましては、県協会加盟ジムおよび同好会におかれましては、本大会が盛大に開催できるよう、多数の参加をお願い致します。

敬具

**第39回栃木県パワーリフティング選手権大会開催要項**  
**(兼) 第38回関東選手権大会県代表選手権選考会**  
**(兼) 令和4年度国民体育大会(2022年度いちご一会とちぎ国体)**  
**パワーリフティング競技 栃木県第1次予選大会**  
**【同時開催】記録挑戦会(非公認大会)**

- ・主 催 栃木県パワーリフティング協会
- ・公 認 (公社)日本パワーリフティング協会 (JPA)
- ・後 援 栃木県 栃木県教育委員会 (公財)栃木県スポーツ協会 下野新聞社 栃木放送  
読売新聞宇都宮支局 とちぎテレビ 以上申請予定
- ・日 時 令和4年5月22日(日)  
受付8:30 検量9:00 開会式10:00 競技開始10:30
- ・会 場 芳賀町第2体育館(芳賀中学校に隣接)  
〒321-3316 栃木県芳賀郡芳賀町大字与能861-1 TEL 028-677-5155
- ・参加資格 県内在住、在勤者、または、1年以上県内に在住する外国人で、JPA選手登録が必要です。
- ・選手登録 選手登録は、JPAの選手登録サイト [http://www.jpa-powerlifting.or.jp/registration\\_main/](http://www.jpa-powerlifting.or.jp/registration_main/)の説明に従って行うこと(県協会では登録手続きを受け付けません)。令和4年度の選手登録は、令和4年3月1日から可能です。JPA選手審判登録システム「シクミネット」のリニューアルに伴い、全ての選手が新規登録となります。
- ・競技方法 JPA日本パワーリフティング協会公式ルールに基づく
  - パワーリフティング選手権大会  
スクワット、ベンチプレス、デッドリフトの3種目。  
フルギアの部とノーギアの部を設ける。
  - 記録挑戦会(非公認大会)  
スクワット、ベンチプレス、デッドリフトの3種目。  
1種目での参加も可とします。

・ 国体予選について

1. ノーギア一般の部は、令和4年度国民体育大会（2022年度いちご一会とちぎ国体）パワーリフティング競技 栃木県第1次予選大会を兼ねます。国体への出場を希望する選手（検討中の選手も含む）は、記録カードの「関東第2次選考会出場希望の有無」の欄に、必ず記入をして下さい。（記入がない場合は、選考対象外とします）
2. ノーギア一般の部の各階級で、国体への出場を希望する選手の中での**第3位までの選手**が関東第2次選考会（7月3日（日）ゴールドジム幕張ベイパークアリーナ体育館）に進出できます（辞退する選手がいた場合は下位の選手が繰り上げ進出）。第2次選考会の締め切りが近いので、表彰式後、対象となる選手には直ちに出場意思を確認します。出場を希望（検討）している選手はよく考えておいてください。

・ 服 装 ●パワーリフティング選手権大会

JPA 日本パワーリフティング協会公式ルールに基づく

**フルギアの部**：試技では釣りパン及び T シャツを着用。ベルト、リストラップ、ニーラップ、スーパースーツ、ベンチ T シャツが使用可。デッドリフトではハイソックスを必ず着用のこと。

**ノーギアの部**：試技では釣りパン及び T シャツを着用。ベルト、リストラップ、ニースリーブが使用可。デッドリフトではハイソックスを必ず着用のこと。

●記録挑戦会（非公認大会）

①ジャージや T シャツ短パンなど運動できる服装（ツリパンも可）

②室内運動用の靴を履いて下さい。

③ベルト・リストラップ・ニースリーブ着用も認めます。

※記録挑戦会参加者のコスチュームチェックは行いません。

・ 階 級 フルギア一般の部、ノーギア一般の部

男子 53, 59, 66, 74, 83, 93, 105, 120, 120kg 超の9階級

女子 43, 47, 52, 57, 63, 69, 76, 84, 84kg 超の9階級

男子 53kg 級、女子 43kg 級はジュニア以下の年齢（カレンダーイヤー23歳以下）のみフルギア高校の部、ノーギア高校の部

男子 53, 59, 66, 74, 83, 93, 105, 120, 120kg 超の9階級

女子 43, 47, 52, 57, 63, 69, 76, 84, 84kg 超の9階級

※記録挑戦会に階級はありません。但し、記録挑戦会の選手も検量は行います。

・ 表 彰 個人 1位～3位（メダル、賞状） 4位～6位（賞状）

最優秀賞 男女各1名

団体 1位～3位（盾、賞状） 4位～6位（賞状）

団体戦 5人を1チームとして、何チーム出場してもよい。

	1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位	8位
得点（男子）	10	7	6	5	4	3	2	1
得点（女子）	8	7	6	5	4	3	2	1

・ 注意事項 ●パワーリフティング選手権大会

1 出場選手は、全員釣りパン着用のこと。

2 申し込んだ出場クラス以外への変更はできない。

3 当日検量の結果、当該クラスの制限体重外の場合はオープン参加となる。

- ・参加資格 ●パワーリフティング選手権大会  
アマチュア選手で 令和4年度の JPA 登録選手（県外の登録選手はオープン参加）  
●記録挑戦会（非公認大会）  
アマチュア選手であれば誰でも参加可
- ・申込方法 ●パワーリフティング選手権大会  
申込書と記録カードに必要事項を記入の上、下記申込先へ送付すること。参加費は下記振込先に振り込むこと。尚、ジム・クラブにおいては一括で申し込むこと。  
●記録挑戦会（非公認大会）  
先着10名としますので、emailに①氏名（漢字・ふりがな）②性別  
③所属（漢字・ふりがな）④生年月日（西暦）⑤住所⑥電話番号 を記入し、  
件名「記録挑戦会申し込み」としたうえで、[tochigi.jpa@gmail.com](mailto:tochigi.jpa@gmail.com)に申し込むこと。  
参加者決定後、メールにて参加可否通知を送ります。参加決定された選手は、申込書と記録挑戦会用記録カードに必要事項を記入の上、下記申し込み先へ送付すること。参加費は下記振込先に振り込むこと。
- ・参加費 1 一般5,000円 大学・高校生・中学生 3,500円  
2 県外オープン参加者は5,500円  
3 記録挑戦会 2,000円
- ・申込先 〒329-0528 栃木県河内郡上三川町ゆうきが丘17-12 松本信明 Tel 090-4728-1571  
Email: [tochigi.jpa@gmail.com](mailto:tochigi.jpa@gmail.com)
- ・振込先 栃木銀行 宇都宮東支店 普通預金 7929121 栃木県パワーリフティング協会（口座名）  
※ 申込書に振込人名義を記入してください。
- ・締め切り 令和4年4月22日（金）必着のこと。締切日を過ぎての申込は一切受け付けません。
- ・問い合わせ 申込先と同じ
- ・選手登録の注意（記録挑戦会の選手は選手登録不要です）  
令和4年度の選手登録は令和4年3月1日からJPAホームページより受付開始となります。  
令和4年3月1日以降、選手登録を行い、出場申込書選手及び大会記録カードに選手IDを記入の上、大会申し込みをお願い致します。
- ・その他
  - ・大会当日の役員、補助者は各ジム、同好会から必ず2～3名お願いします。
  - ・大会の情報は、当協会のホームページ（<http://tochigipower.sakura.ne.jp/>）でも提供しています。
  - ・本大会の申し込みにあたって取得した個人情報、大会の運営にのみ利用します。
  - ・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、当協会のホームページ、及び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。

以上



# パワーリフティング大会記録カード

## 誓約書

栃木県パワーリフティング協会御中

私は、栃木県パワーリフティング協会主催の『第39回栃木県パワーリフティング選手権大会』の参加にあたり、当該競技により発生した傷害等の事故について、その責任の一切は私にあることを認め、大会主催者に対し、将来にわたって一切の請求を行わないことを誓約致します。

令和4年\_\_月\_\_日（申込日）

氏名 \_\_\_\_\_ 印

保護者氏名 \_\_\_\_\_ 印

（未成年者の場合）

大会名	第39回栃木県パワーリフティング選手権大会 （兼 令和4年度国民体育大会栃木県予選大会）		
大会日	令和4年5月22日（日）	会場	芳賀町第2体育館

No.	選手区分	階級	氏名	生年月日	選手ID
	フルギア一般 フルギア高校 ノーギア一般 ノーギア高校	男子 女子  kg級	フリガナ	西暦  年 月 日 (才)	

現住所	〒 _____		Tel _____	
-----	---------	--	-----------	--

都道府県名	登録区分	所属（団体登録以外は個人）	ベスト記録	※ノーギア一般の部のみ 2022年栃木国体の関東 第2次選考会出場希望の有無 ・希望します ・希望しません
	団体 個人		kg	

Sq高さ (穴段数)	BP高さ (穴段数)	BP補助高さ (穴段数)	BP足台	BP補助	検量体重	コスチューム チェック
			要 不要	センター 不要	kg	

種目	第1試技	第2試技	第3試技	記録
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			
デッドリフト	kg	kg	kg	kg
	変更		変更1 kg	
			変更2 kg	

※各種目での第1試技の重量変更は、第1グループの場合は競技開始の3分前まで、第2グループ以降の場合は前のグループの残り3試技までに、申請することができます。ただし、グループ間に数分間のインターバルを取る場合は、「3分前ルール」が適用されます。  
※デッドリフト第3試技の重量の増減は、2回まで可能です。ただし、アナウンサーが重量を放送する前でなければなりません。

トータル記録	第 位
kg	

# 記録挑戦会出場申込書

令和4年 月 日

F/N	出場 クラス	所 属	氏 名	男・女	生年月日	カレンダ イヤー	住 所	電 話

参加費の振込人名義

大会役員名	身 長	体 重	補助・その他	大会役員名	身 長	体 重	補助・その他

審判員名	級

※ 個人の方で大会運営の役員として参加できる方も、役員として申し込みをお願いいたします。

# 記録挑戦会 記録カード

## 誓約書

栃木県パワーリフティング協会御中

私は、栃木県パワーリフティング協会主催の『記録挑戦会』の参加にあたり、当該競技により発生した傷害等の事故について、その責任の一切は私にあることを認め、大会主催者に対し、将来にわたって一切の請求を行わないことを誓約致します。

令和4年\_\_月\_\_日（申込日）

氏名\_\_\_\_\_印

保護者氏名\_\_\_\_\_印

（未成年者の場合）

大会名	記録挑戦会		
大会日	令和4年5月22日（日）	会場	芳賀町第2体育館

No.	氏名	生年月日
	フリガナ	西暦 年 月 日 ( 才)
現住所	〒 _____ Tel. _____	
都道府県名	所属（ジムや団体名を使う場合は、名称利用の許可を得てください）	
栃木県		

Sq高さ (穴段数)	BP高さ (穴段数)	BP補助高さ (穴段数)	BP足台	BP補助	検量体重
			要 不要	センター 不要	kg

種目	参加の有無	第1試技	第2試技	第3試技	記録
スクワット	<input type="checkbox"/> 参加する <input type="checkbox"/> 参加しない	kg	kg	kg	kg
		変更 kg			
ベンチプレス	<input type="checkbox"/> 参加する <input type="checkbox"/> 参加しない	kg	kg	kg	kg
		変更 kg			
デットリフト	<input type="checkbox"/> 参加する <input type="checkbox"/> 参加しない	kg	kg	kg	kg
		変更 kg			

※各種目での第1試技の重量変更は、第1グループの場合は競技開始の3分前まで、第2グループ以降の場合は前のグループの残り3試技までに申請することができます。ただし、グループ間に数分間のインターバルを取る場合は、「3分前ルール」が適用されます。