

2024年3月吉日

各 位

栃木県パワーリフティング協会  
会長 池上正美  
(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41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41回栃木県パワーリフティング選手権大会開催要項**  
**(兼) 第40回関東選手権大会県代表選手権選考会**  
**(兼) 令和6年度国民スポーツ大会 (SAGA2024 国スポ)**  
**パワーリフティング競技 栃木県予選大会**  
**【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6年5月12日 (日)  
受付 8:00 検量 8:00 開会式 9:30 競技開始 10:00
- ・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、過去1年以上にわたり適法な在留資格に基づき日本に在住している満14歳以上の外国籍を有する者。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)。
- ・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。
- ・国スポ予選について
  1. ノーギア男子一般の部は、令和6年度国民スポーツ大会 (SAGA2024 国スポ) パワーリフティング競技の栃木県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「国体出場希望の有無」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. 国スポへの**成年男子**選手の選出は、以下の要領で行います。

(1) 各階級で1位となった選手の内、IPFポイントの大きい選手から順に代表選手枠数(栃木県は2名)に達するまで選考するものとし、1位の選手で充足しない場合は、同様の手順で2位の選手から選考します。

(2) 国スポ本戦出場に必要な参加標準記録は以下の通りとします。上記の該当選手は参加標準記録を突破しなければなりません。

成年女子	47kg 級	52kg 級	57kg 級	63kg 級	69kg 級	76kg 級	84kg 級	84kg 超級
	212.5	232.5	250	260	265	270	275	280
成年男子	59kg 級	66kg 級	74kg 級	83kg 級	93kg 級	105kg 級	120kg 級	120kg 超級
	455	502.5	550	587.5	602.5	617.5	630	645

(3) 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。

3. **成年女子**に関しては、6月16日(日)、茨城県で開催予定の「佐賀国スポ大会関東ブロック女子予選大会」で出場選手を選考します。**本大会は、国スポの予選会にはなりません。**

・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す。

・階級 フルギア一般の部、ノーギア一般の部

男子 59, 66, 74, 83, 93, 105, 120, 120kg 超の 8 階級

女子 47, 52, 57, 63, 69, 76, 84, 84kg 超の 8 階級

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 3名以上、上位5名の合計点数男女の混合戦

順位	1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位	8位	9位	10位
ノーギア男子点数	12	9	8	7	6	5	4	3	2	1
上記以外点数	9	8	7	6	5	4	3	2	1	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、全員吊りパン着用のこと。
  - 2 入金後の返金及び締切日後の変更等は一切行いません。
  - 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6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
 

記録カードに必要事項を記入の上、参加費の振込記録のコピーとともに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）⑤生年月日（西暦）⑥住所⑦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、9197ymcktc@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、記録挑戦会用記録カードに必要事項を記入の上、参加費の振込記録のコピーとともに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6,000円 フルギアノーギアWエントリー9,000円  
高校生・中学生4,000円
  - 2 県外オープン参加者は7,000円
  - 3 記録挑戦会 2,000円
  
- ・申込先 〒321-4364 栃木県真岡市長田234-12 野村貴志 TEL 080-5412-3847
  
- ・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）
  
- ・締め切り 令和6年4月12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。  
※ 郵送にかかる日数が長くなっています。なるべく早い申込をお願いします。
  
- ・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6年度の選手登録は令和6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6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 (<https://tochigi-powerlifting.com/>)でも提供しています。

- 当日はボールペンを御持参ください。
- 本大会の申し込みにあたって取得した個人情報は、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。 あらかじめご了承ください。

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41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6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41回栃木県パワーリフティング選手権大会 （兼 令和6年度国民スポーツ大会栃木県予選大会）		
大会日	令和6年5月12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	※ノーギア男子一般の部のみ 2024年佐賀国スポ <sup>2</sup> （SAGA2024） の出場希望の有無
	団体 個人		kg	・希望します ・希望しません

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あればなりません。

トータル記録	第 位
kg	

# 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『第3回栃木県記録挑戦会』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6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3回記録挑戦会		
大会日	令和6年5月12日（日）	会場	芳賀町第2体育館

No.	選手区分	性別	氏名	生年月日
	記録挑戦	男子	フリガナ	西暦 年 月 日
		女子		(才)

現住所	〒 _____	TEL _____
-----	---------	-----------

登録区分	所属（団体登録以外は個人）
団体	
個人	

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	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	
	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	

2024年3月吉日

各位

栃木県パワーリフティング協会  
会長 池上 正美  
(公印省略)

## 第41回栃木県パワーリフティング選手権大会

### 競技役員参加 ご協力のお願い

拝啓 時下ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。平素より当協会の運営に対し、格別のご協力、ご支援を賜り心より厚く御礼申し上げます。

さて、誠に恐縮ではありますが表記大会の開催にあたり、審判員ならびに補助員等、役員参加のご協力をお願い申し上げます。大会の詳細につきましては、大会開催要項のご確認をお願い致します。

つきましては、下記役員協力届出書に該当事項をご記入頂きまして、事務局宛ご返送をお願い致します。

また、メールで申込む場合は、下記の問い合わせ先に連絡下さい。

何卒、皆様のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

下表に必要事項をご記入の上、令和6年4月12日(金)までにご返送又はメールをお願いいたします。

所属名：

代表者名：

連絡先：

#### 競技役員届出書

氏名	希望競技役員 (○・希望を書いて下さい 複数可能)	特記事項 (外して欲しい所等)
	・審判( 級)・補助員・放送・進行・その他 ・前日会場設営	

※競技役員構成の都合上、ご希望に添えないこともありますので予めご了承ください。

選手参加など外してほしいところ又は伝えたいことがありましたら特記事項に記入してください。

問い合わせ

栃木県パワーリフティング協会 事務局 野村貴志

9197ymcktc@gmail.com

令和6年3月吉日

各 位

栃木県パワーリフティング協会  
会 長 池上 正美 公印省略

## アンチドーピング講習会のご案内

第41回栃木県パワーリフティング選手権大会の終了後、アンチドーピング講習会を開催いたします。希望者は下記手順に従い、申し込んでください。

日 時：令和6年5月12日（日）大会終了後（目安としては17:00）

場 所：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

対 象：令和6年度にJPAに選手登録する者、もしくは審判員登録する者  
（栃木県協会所属の選手や審判員、役員を優先します）

定 員：50名

費 用：無 料

講 師：JPA アンチドーピング委員長 鈴木 光 講師

申込先：a.ogiwara@gmail.com（栃木県協会以外の方は、氏名、住所、電話、メールをお知らせください。）

〆 切：令和5年5月5日（日）

以 上