

## 第44回 北信越パワーリフティング選手権大会 開催要項

日 時	令和6年6月9日(日) 受付・検量 8:00 開会式: 9:30 競技開始: 10:00
会 場	〒918-8027 福井県福井市福町3-20 福井県営体育館多目的室 当日問合せ・連絡先: 福井県協会理事長 武井 風 (携帯Tel 090-9448-4300)

主 催	福井県パワーリフティング協会
共 催	石川県、富山県、新潟県、長野県の各パワーリフティング協会
後 援	(公財) 福井県スポーツ協会、(公社) 日本パワーリフティング協会(JPA)
協 賛	(株) コーシン、(株) タケイパワージム、九頭竜craft

出場資格	<p>北信越各県協会において令和6年度JPA登録済みの男女。選手登録は、参加申し込み前にシクミネットで各自済ませておくこと。大会当日の選手登録は受け付けない。登録手続きが分からない場合、在住する各県の協会事務局かJPA事務局に問い合わせること。</p> <p>尚、日本国籍を有していない者であっても、過去1年以上適法な在留資格に基づいて日本に滞在している選手で、JPA登録済みの選手は参加できる。</p>
競技規定	<p>JPAの規定に基づいて、フルギア競技とノーギア競技を実施する。</p> <p>■ コスチュームは、フルギア競技及びノーギア競技ともに、以下の通りとする(詳細はJPAルールブックを参照のこと)。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リフティングスーツ(シングレット)とTシャツを着用すること。タンクトップ及びスパッツは使用不可。</li> <li>Tシャツは、身体にフィットしたものを使用すること。</li> <li>・シングレットとベルトは、JPAルールブックに規定された規格に適合するものを使用すること。</li> <li>・ラップ類(リストラップ、ニーラップ)、ニースリーブはIPF公認品のみ使用可。尚、ニーラップとニースリーブの併用及び重ね履きは不可。</li> <li>・デッドリフトにおいては、膝下までのハイソックスを必ず着用すること。ただし、滑り止めの付いたソックスは不可。5本指ソックスは可。</li> </ul> <p>五本指シューズは不可。</p> <p>■ フルギア競技の部では、ベンチシャツ・スーパースーツは使用可。IPF公認品以外は使用してはならない。ただし、ベンチシャツにスーパースーツの組合せは不可。</p> <p>■ コスチュームチェックで認められた長い脚のシングレットを着用できる。但し、スリーブの使用はできない。その場合、スクワットで使用したシングレットは全種目変更してはならない。TCは注意が必要。</p> <p>■ ノーギア競技の部では、ベンチシャツ・スーパースーツは使用不可。</p> <p>■ 下部下着はスパッツのような長い競技上見える物は使用不可。</p> <p>■ 標準的なヘアバンド(白黒)の使用可能。但し幅12cmを超えるのは不可。</p> <p>■ フルギア競技とノーギア競技は同時進行。<u>両競技のダブルエントリーは不可</u>。申込階級と当日の検量が相違する場合は、オープン参加となる(順位が付かない)又、一般と年齢別各カテゴリーとのダブルエントリーは不可(どちらか選択すること)。</p> <p>★ 国体公開競技の成年女子選考会が同時開催、同時進行となるが北信越大会にダブルエントリーができる。尚、成年男子選考会がある場合も同様。</p> <p>★ 2024年1月1日より日本記録挑戦はMⅢ以上。(従来通り他ブロックからの参加では、日本記録樹立(認定)を認めない。)</p>

階 級	男子：59、66、74、83、93、105、120、120kg超級 (ジュニア、サブジュニアのみ53kg級) 女子：47、52、57、63、69、76、84、84kg超級 (ジュニア、サブジュニアのみ43kg級)
年 齢 別	① シニア(一般)：14歳以上(カレンダーイヤーを基準とする) 国際大会選考及び出場は、19歳以上～59歳 ② サブジュニア：14歳～18歳(カレンダーイヤーを基準とする) ③ ジュニア：19歳～23歳(カレンダーイヤーを基準とする) ④ マスターズⅠ：40歳～49歳(カレンダーイヤーを基準とする) ⑤ マスターズⅡ：50歳～59歳(カレンダーイヤーを基準とする) ⑥ マスターズⅢ：60歳～69歳(カレンダーイヤーを基準とする) ⑦ マスターズⅣ：70歳以上(カレンダーイヤーを基準とする) ⑧ マスターズⅤ：80歳以上(カレンダーイヤーを基準とする) ※マスターズⅤ部門は、日本国内のみの適用であり国際大会ではマスターズⅣに含まれる。 ★一般以外のカテゴリーにおいては、カレンダーイヤー(12月31日まで)の年齢により出場区分が決まる。 〈例〉12月1日で40歳になるA選手は、その年の1月1日以降、たとえ大会日において39歳であっても、マスターⅠの選手となる。
表 彰	各県対抗戦：2位まで表彰。1位=10点、2位=7点、3位=5点、4位=3点、5位=2点、6位=1点(オープン参加は順位なし。失格は0点) レプリカは前年度優勝県、準優勝県に贈呈。 個人戦：フルギア、ノーギア部門とも男女年齢別、各級3位まで 特別賞<最優秀選手賞>フルギア、ノーギア部門とも男女各1名(IPFポイント上位選手)
参 加 費	一般・マスターズⅠⅡⅢⅣⅤ(社会人)：5,000円 大学生、各種専門学校生：3,000円 高校生以下：2,000円 ★公開競技最終選考会に参加する選手が北信越大会にダブルエントリーする場合は、以下の通り。 一般(マスターズを含む)：6,000円 大学生・専門学校生：4,000円 高校生以下：3,000円
申 込	同封の申込書(兼誓約書)、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必要事項を記入し、必ず記名捺印の上、参加費を振り込んだ金融機関の控えとともに下記宛て送付のこと。 送付先：〒918-8026 福井県福井市湊3丁目125-1 Tel 090-3769-6886 福井県パワーリフティング協会 事務局 竹内 洋平 振込先：福邦銀行 花堂支店 店番070 普通6005481 福井県パワーリフティング協会 ※尚、振込手数料は各自で負担願います。 ※払込取扱票の通信欄には、必ず以下を明記して下さい。 氏名・階級・クラス(複数名一緒に振り込む場合は、全員の氏名・階級・クラスを記入して下さい)
申込締切	令和6年5月10日(金) (プログラム作成の関係から期日厳守)

注意事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 会場受付で選手名を言い記録票兼申込書を受け取る。</li> <li>② 北信越各県協会で登録されていない選手は、オープン参加となります。</li> <li>③ 電話での申込み、締切日を過ぎての申込みは、受け付けません。</li> <li>④ 参加費が納付されていない場合、参加申込書（兼誓約書）に捺印のない場合は、受理せずに返却します。</li> <li>⑤ 締切日を過ぎてからの参加費の返却要請には、応じられません。</li> <li>⑥ 会場内では安全上の注意事項を厳守すること。特に、競技エリアには選手と大会運営関係者以外の立ち入りを禁止します。</li> <li>⑦ ゴミは各自で持ち帰り、会場に残さないようご協力下さい。</li> </ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 審判等の役員には、昼食弁当を用意します。</li> <li>② ホテルは、各自で手配して下さい。</li> <li>③ 会場周辺にはレストラン等がありません。選手の方はあらかじめコンビニ等で昼食をご用意ください。</li> </ul>

2024年度 第78回SAGA国民スポーツ大会

公開競技パワーリフティング大会成年女子北信越ブロック最終選考会 開催要項

日時	令和6年6月9日(日) 受付・検量8:00 開会式9:30 競技開始10:00
会場	〒918-8027 福井県福井市福町3-20 福井県営体育館多目的室 当日問合せ・連絡先: 福井県協会理事長 武井 風 (携帯Tel 090-9448-4300)
主催	福井県パワーリフティング協会
共催	石川県、富山県、新潟県、長野県の各パワーリフティング協会
後援	(公財)福井県スポーツ協会、(公社)日本パワーリフティング協会(JPA)

出場資格	北信越各県協会において令和6年度JPA登録済みの18歳以上の日本国籍を有する女子。選手登録は、参加申し込み前にシクミネットで各自済ませておくこと。大会当日の選手登録は受け付けない。登録手続きが分からない場合、在住する各県の協会事務局かJPA事務局に問い合わせること。 尚、日本国籍を有していない者であっても、過去1年以上適法な在留資格に基づいて日本に滞在している選手で、JPA登録済みの選手は参加できる。
競技規定	JPAのルール及び「公開競技実施に関するガイドライン」に基づくノーギア競技。 □コスチュームは、以下の通り(詳細はJPARルールブックを参照のこと)。 ・リフティングスーツ(シングレット)とTシャツを着用すること。タンクトップ及びスパッツは使用不可。 ・シングレットとベルトは、JPARルールブックに規定された規格に適合するものを使用すること。 ・ラップ類(リストラップ、ニーラップ)、ニースリーブはIPF公認品のみ使用可。尚、ニーラップとニースリーブの併用及び重ね履きは不可。 ・デッドリフトにおいては、膝下までのハイソックスを必ず着用すること。ただし、滑り止めの付いたソックスは不可。5本指ソックスは可。 5本指シューズは不可。 ・ベンチシャツ・スーパースーツは使用不可。 □各県協会の予選会はなく直接ブロック選考で開催県に申込む。申込階級と当日の検量が相違する場合は、オープン参加(公開競技への参加資格は無い)。 □公開競技成年女子選考会と北信越大会は同時進行。(各県で辞退が出た場合成年男子もありうる。) ★北信越大会が同時開催されるが、 <u>選考会に参加する選手が北信越大会にダブルエントリーすることは認められる。</u> ★選考会のみエントリーする選手は、日本記録への挑戦ができる。ただし、北信越記録への挑戦は、北信越大会にダブルエントリーの場合のみ可能。 ★2024年1月1日より日本記録挑戦はMⅢ以上。(従来通り他ブロックからの参加では、日本記録樹立(認定)を認めない。)
階級	女子: 47 52 57 63 69 76 84 84kg超級の8階級
表彰	選考会の通過者に賞状のみ贈呈。北信越の成年女子の割り当ては3名。IPFポイント上位。標準記録あり。
参加費	3,000円成年女子。 ★ <u>北信越大会にダブルエントリーする選手の場合</u> 一般: 6,000円 大学生・専門学校生: 4,000円

申 込	<p>同封の参加申込書（兼誓約書）、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必要事項を記入し、必ず記名捺印の上、参加費を振り込みした金融機関の控えとともに、下記宛て送付のこと。</p> <p>送付先：〒918-8026 福井県福井市湊3丁目125-1 Tel 090-3769-6886 福井県パワーリフティング協会 事務局 竹内 洋平</p> <p>振込先：福邦銀行 花堂支店 店番070 普通6005481 福井県パワーリフティング協会</p> <p>※尚、振込手数料は各自で負担願います。</p> <p>※払込取扱票の通信欄には、必ず以下を明記して下さい。</p> <p>氏名・階級・クラス</p>
申込締切	令和6年5月10日（金）（プログラム作成の関係から期日厳守）

注意事項	<p>① 会場受付で選手名を言い記録表兼申込書を受け取る。</p> <p>② 電話での申込み、締切日を過ぎての申込みは、受付けません。当日の参加申込みもできません。</p> <p>③ 参加費が送金されていない場合、参加申込書（兼誓約書）に捺印のない場合は、受理せずに返却します。</p> <p>④ 締切日を過ぎてからの参加費の返却要請には、応じられません。</p> <p>⑤ 会場内では安全上の注意事項を厳守すること。特に、競技エリアには選手と大会運営関係者以外の立ち入りを禁止します。</p> <p>⑥ ゴミは各自で持ち帰り、会場に残さないようご協力下さい。</p>
その他	<p>① 審判等の役員には、昼食弁当を用意します。</p> <p>② 会場の近くにはレストラン、食堂等がありません。上記以外の方は、あらかじめコンビニ等で昼食弁当をご用意して下さい。</p> <p>③ ホテルは、各自で手配して下さい。</p>

令和6年度より国スポ参加のための標準記録が設けられました。

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

## 令和6年度参加申込書兼記録票

第44回北信越パワーリフティング選手権大会

SAGA2024国民スポーツ大会公開競技北信越ブロック選考会成年女子

※出場する大会に☑して下さい。又、以下の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。

No.	申込階級	氏名 (ふりがな)	ID番号	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
参加区分に チェック	<input type="checkbox"/> フルギア <input type="checkbox"/> ノーギア		<input type="checkbox"/> 成年男子 <input type="checkbox"/> 成年女子 (公開競技最終選考会用)		
	<input type="checkbox"/> S J <input type="checkbox"/> J <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> M I <input type="checkbox"/> M II <input type="checkbox"/> M III <input type="checkbox"/> M IV <input type="checkbox"/> M V				
検量	セッション	コート	所属都道府県	所属クラブ・団体	
kg		一面実施			
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)
<同セーフティバー高さ>	cm (穴 個目)
ベンチプレスのラック高さ	cm (穴 個目)
同セーフティバー高さ	cm (穴 個目)
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

自己ベスト ( 年 月 日)	
大会名:	
スクワット	kg
ベンチプレス	kg
デッドリフト	kg
トータル	kg

※会場で検量時に第1試技の重量とラック高さを記入。

	第1試技	第2試技	第3試技	ベスト	IPFポイント	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					
<b>サブトータル</b>						
デッドリフト	kg	kg	kg	kg		
	変更 kg		変更 kg	変更 kg		
IPFポイント				kg		
順位				<b>トータル</b>		
				特別表彰		

### 誓約書

福井県パワーリフティング協会 御中

令和 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、大会主催者及び北信越ブロックの協会に一切の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が主催する大会や北信越ブロックの所属協会が開催する大会の案内用ポスターやプログラム、JPA及び北信越ブロックの各協会ホームページへの掲載等を含め、JPAと北信越ブロックの協会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。

住所〒

TEL

FAX

氏名



E-mail:

★捺印のない場合、受理せずに返却します。よって、参加申し込みはないものとします。

## 大会会場案内図

会場:福井県営体育館 多目的室 〒918-8027 福井県福井市福町 3-20

- ・JR 福井駅西口バスターミナル 4番南西方面乗場  
70 運動公園線(道守高校先回り)運動公園南門下車(約 20 分)
- ・JR 福井駅西口から(タクシーで約 15 分)
- ・北陸自動車道 福井 IC から(車で約 30 分)

### 【アクセス】







# 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。

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。あ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

北信越各県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生じる危険があります。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り、シャフトをしっかり握ること。  
特に、スクワットのバーベル落下は、選手ばかりか補助員も巻き込む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に、スタンスに注意すること。
- ⑤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、足元付近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