

第26回 北信越ベンチプレス選手権大会 開催要項

日 時	令和8年10月11日(日) 受付・検量10:00 開会式11:30 競技開始12:00
会 場	五泉市粟島ふれあい館体育館 〒959-1861 新潟県五泉市粟島1番58号 当日問い合わせ・連絡先:新潟県協会理事長 相馬 満信(携帯090-4629-4798)

主 催	五泉パワーリフティングクラブ
主 管	新潟県パワーリフティング協会
共 催	福井県、石川県、富山県、長野県パワーリフティング協会
後 援	五泉市・五泉市教育委員会・一般社団法人五泉市スポーツ協会・新潟日報社 新潟県ボディビル・フィットネス連盟・(公財)新潟県スポーツ協会 スポーツニッポン新聞社新潟支局・(公社)日本パワーリフティング協会

出場資格	北信越各県協会において令和8年度JPA登録済みの選手。選手登録は、参加申込の前にシクミネットで各自済ませておくこと。 登録手続きがわからない場合、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で、JPA登録済みの選手は参加できる。
競技規定	JPAの規定により、フルギア競技とノーギア競技を実施する。 ■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、その場で失格となり出場もできない。 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) ■コスチュームは、フルギア競技及びノーギア競技ともに、JPAホームページ上のルールブックを参照のこと。 ■ノーギア競技の部 ・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。Tシャツにスパッツの組み合わせ不可。ベンチシャツ、タンクトップは使用不可。 ■フルギア競技の部では、ベンチシャツ使用可。IPF公認品以外は使用してはならない。リフティングスーツ(シングレット)を着用の事。Tシャツにスパッツの組み合わせ不可。 ★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	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（I P Fポイント上位選手）
参 加 費	一般・マスターズⅠⅡⅢⅣⅤ（社会人）：6,000円 ジュニア（19歳～23歳）：4,000円 サブジュニア（14歳～18歳）：3,000円
申 込	① 開催要項を新潟県パワーリフティング協会のHPからダウンロードして、印刷、熟読してください。 ② 下記のゆうちょ口座に個人名のみで、参加費を送金してください。 例 ヤマダタロウ（団体名、会社名はNGです。団体でのまとめ金額送金には応じません。） ゆうちょ銀行 記号11250-25917271 口座名義 新潟県パワーリフティング協会 （他銀行より）【店名】一二八（読み イチニハチ）【店番】128 【預金種目】普通預金 【口座番号】2591727 口座名義 新潟県パワーリフティング協会 ※振込手数料は各自で負担願います。 ③ 下記のWEB選手申込よりお申し込みください。 新潟県パワーリフティング協会HP https://niigata-powerlifting.jimdofree.com/ 選手申込フォーム ④ 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、必ず自著（手書き）したプリント、参加費を振り込んだ金融機関の控え（メール、スクリーンショット可能）の2点をスマホ等で写真を撮ってください。 この2点の写真をEメールに添付して送ってください。 npa.niigata@gmail.com その他の問い合わせ先、西野朋子のFAX番号（025-246-0546）に送るか、郵送していただいてもOKです。
申込締切	令和8年9月10日（木）（プログラム作成の関係から送金、選手申込
注意事項	① 北信越各県協会に登録されていない選手は、オープン参加となります。 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。 ③ 参加費が納付されていない場合は受理しません。 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。 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。 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。 ⑦ 事前欠席は主幹協会大会事務局へ連絡すること。 大会当日の欠場報告は義務です（主管協会理事長へ必ず連絡をする事）
そ の 他	① 審判等の役員には、昼食弁当を用意します。 ② ホテルは、各自で手配して下さい。 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。 問い合わせ先 〒950-0986 新潟県新潟市中央区神道寺南2丁目10-10 新潟県パワーリフティング協会 事務局 西野 朋子（ニシノトモコ） 電話FAX 025-246-0546 携帯電話 090-1663-9599 npa.niigata@gmail.com

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

(公社) 日本パワーリフティング協会 御中
新潟県パワーリフティング協会 御中

この度、新潟県五泉市で開催する第26回北信越ベンチプレス選手権大会に出場するに際して、私はアスリートとして、世界アンチ・ドーピング規程、日本アンチ・ドーピング規程及びJPAのドーピング防止規程を順守し、定められた規則を守りスポーツマンシップとフェアプレイの精神に基づいて競技することを誓います。

又、ドーピング検査の対象になった場合、これを拒否せず、検体採取に応じることを誓います。

この誓約書を主管協会に提出しなかった場合、競技会に出場できない場合があることを了承します。又、このような事態になった場合でも、一切の不服を申し立てしません。

令和 年 月 日

3か月以内に摂取した医薬品、サプリメント（常用を含む）は次の通りです。

(使用無しは「無し」と記入)

医薬品名やサプリの 商品名称	メーカー名 又は販売元	摂取時期又は期間

医薬品、サプリメントが点数を超える場合は別紙に記入。

ご住所	〒	
ご氏名	ふりがな：	
所 属	☐ 団体（名称：） ☐ 個人	
連絡先	電話(携帯可)	
	E-mail	
選手登録	☐ ID 番号 ☐ 選手登録申請中(この場合 JPA へ送金証明のコピー添付)	

- ★署名は必ず自署(手書き)にて記入して下さい。
- ★アンチ・ドーピング規則違反がご心配の方は(公社)日本パワーリフティング協会のスポーツ医科学委員まで連絡して相談して下さい。
- ★今回、入手した個人情報、アンチ・ドーピング対応と今大会の運営に関わることを以外に使用しません。

別紙 1 : 摂取医薬品・サプリメント申告書

製品名	メーカー又は販売元	摂取予定時期

年 月 日

自 署 _____

第26回北信越ベンチプレス選手権大会 大会会場

五泉市栗島ふれあい館体育館



〒959-1861 新潟県五泉市栗島1番58号

TEL 0250-43-1050 (ナビ専用・問い合わせ不可)

https://www.city.gosen.lg.jp/childcare_education/7/3714.html

最寄り駅 JR 磐越西線 北五泉駅 徒歩13分



關係者各位

審判員及び役員・スタッフ依頼の件

お手数ですが、ご都合の程を9月10日（木）までに、ご記入のうえ、新潟県事務局
西野朋子までお知らせください。メール、FAX、LINE、写メ等がかまいません。
補助員等手伝い希望の方もお名前と連絡先を教えてくださいと、昼食弁当の手配
をいたします。

[illegible]

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。

第26回北信越ベンチプレス選手権大会 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

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。

《補助員の注意事項》

- 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。

《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。

令和8年8月吉日

北信越各県協会理事長 各位

新潟県パワーリフティング協会
理事長 相馬 満信

北信越ブロック理事長会議のご案内

拝啓 時下益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

平素より、弊協会の活動に対して格別のご厚情を賜り、厚く御礼を申し上げます。

さて、同封の開催要項の通り、第26回北信越ベンチプレス選手権大会を開催することとなりました。

ついては、大会の前日、下記の通り北信越ブロックの理事長会議を開催したいと思います。ご多用中とは思いますが、いろいろと協議したい事項がございます。万障繰り合わせの上、ご参加いただければ幸いです。

ご出席される方を下記にご記入の上、この書面のまま9月10日(木)までにメール、スマホ写真、FAX等でご返送ください。

敬具

記

1 日 時 令和8年10月11日（日）午後4時より予定
（北信越ベンチプレス選手権大会終了後）

2 場 所 五泉市 栗島ふれあい館 集会室（2階）

※問合せ先 新潟県パワーリフティング協会 理事長 相馬 満信
携帯：090-4629-4798
E-mail：nangoku1213@ybb.ne.jp

事務局 西野 朋子
携帯：090-1663-9599
TEL/FAX 025-246-0546
E-mail：tamako@mbi.nifty.com

新潟県パワーリフティング協会 御中

	ご 氏 名	ご 氏 名	ご 氏 名	ご 氏 名
理事長会議出席者				

※会議、 名の参加です。

令和 年 月 日
県パワーリフティング協会