



第7回 新人限定TOKYOパワーリフティング選手権大会 第5回 新人限定TOKYOベンチプレス選手権大会 (2大会同日開催)

開催要項

- ◇開催日時：2026年5月3日（日）
- ◇受付・検量：8時30分から実施予定（変更の可能性もあります）
- ◇会場：ゴールドジム東陽町スーパーセンター体育館（東京都江東区東陽2-2-20）
- ◇主催：NPO法人東京都パワーリフティング協会(TPA)
- ◇後援：公益社団法人日本パワーリフティング協会(JPA)
- ◇入場料：1,000円（専用サイトにて事前購入）
 - ※当日、専用サイトを介さずにご購入の場合は1,500円となります。
- ◇競技方法：JPAルールに基づく個人戦。
- ◇競技方法：JPAルールに基づく個人戦。（団体戦は今大会はありません）
- ◇参加資格：**①これまで一度もJPA公式パワーリフティング大会、公式シングルベンチプレス大会に出場したことがない者。**
 - ②①の条件を満たしており、かつ満14才以上の者。
または同条件で1年以上日本に滞在している外国籍の者。
 - ③JPAに選手登録をした選手であること。
 - ・選手登録を完了していないと、エントリーできません。
 - ・過去に選手登録をしたことがあっても公式大会未経験の場合は出場可能です。

2026年度選手登録について

本大会エントリーの際は、必ずJPA選手登録完了後にお申し込みください。
JPA選手登録用サイトの「会員登録申請」から各自登録してください。

- 選手登録に関するお問い合わせ
日本パワーリフティング協会(JPA)
電話：0791-43-2000
メール：powerlifting@japan-sports.or.jp

- ◇競技部門：クラシック（ノーギア）、エクイップ（フルギア）
- ◇カテゴリー：一般・高校生・サブジュニア・ジュニア・マスターI～V（Vは男子のみ）
- ◇階級：一般男子8階級
59kg、66kg、74kg、83kg、93kg、105kg、120kg、120kg超
ただし高校、サブジュニア、ジュニアは53kg級を加えて9階級

一般女子 8 階級

4 7 kg、5 2 kg、5 7 kg、6 3 kg、6 9 kg、7 6 kg、8 4 kg、8 4 kg 超
ただし高校、サブジュニア、ジュニアは 4 3 kg 級を加えて 9 階級

◇服装： ○クラシック部門
リストラップ・ベルト使用可。
J P A ルールで認められたシングレットおよび T シャツ着用。
ルールブックを事前に必ずご確認ください、ルールに沿った服装をご用意ください。

○エクイップ部門
ベンチプレスシャツやスクワットスーツ等、国際パワーリフティング連盟が定めたエク
イップルールに適用するギアが使用可能。T シャツ着用。

【ご注意ください】

選手は必ず J P A ルールに則したシングレットを着用してください。東京都協会では、
競技の普及を目的として、過去に特例としてスパッツでの出場を認めていました。
しかし近年では、初出場の選手を含め、ほぼ全ての選手がシングレットを着用している
ため、スパッツ着用を許可する特別ルールの必要性はないと判断しました。

◇表彰：階級ごとに 1 ～ 3 位までにメダル贈呈。1 位～ 6 位までに表彰状贈呈。
メダル、表彰状は会場内所定の場所にてお渡しいたします。
メダルの後日郵送は行ないませんので、必ず会場内でお受け取りください。
最優秀選手賞は、男女各 1 名とする。最優秀選手賞は後日郵送にてお届けします。

◇参加費：第 7 回 新人限定 TOKYO パワーリフティング選手権大会… 1 6, 5 0 0 円 (税込)
第 5 回 新人限定 TOKYO ベンチプレス選手権大会…………… 8, 8 0 0 円 (税込)

◇申込方法：東京都パワーリフティング協会ホームページの本大会エントリーフォームよりお申込
みください。(郵送お申込みは受付しておりません)

◇エントリー受付開始 3 月 1 日 (日) 2 0 : 0 0 より受付開始
◇エントリー締切り 3 月 2 2 日 (日)

[ご注意ください]

本大会は、例年非常に人気が高い大会となっております。エントリー受付開始から数分以内で定員
満員となったケースもございます。出場ご希望の方は、お早めにお申し込みください。

昨年は 4 面で開催いたしました。本大会は会場スペースの都合により、2 面での開催が上限とな
ります。定員に達した場合にはご出場いただけませんので、あらかじめご了承くださいませようお
願い申し上げます。

なお、当協会では支部協会や各ジム単位でも公式大会を定期的に開催しております。
今回ご出場が叶わなかった方は、ぜひそちらの大会へのご参加もご検討ください。

・第 7 回新人限定 TOKYO パワーリフティング選手権大会と、第 5 回新人限定 TOKYO ベンチ
プレス選手権大会とのダブルエントリーはできません。

- ・本大会は新人戦として開催されるため、東京都登録選手に限らず、他県の新人選手の発掘も目的としており、他県選手のエントリーも受け付けます。
- ・そのため、「オープン参加」という扱いはなく、他県の選手も東京都登録選手と同様に順位付けの対象となります。
- ・申込時に参加費に加えて決済手数料220円が自動的にかかります。
- ・パソコン、スマートフォンから申し込み可能です。

■エントリー後の参加キャンセルによる返金はいたしません。

試合運営上の都合により、**先着順**で人数制限をする予定です。出場お申込みはお早めにされることをお勧め致します。エントリー締め切りの場合は、応募フォームが受付停止となります。

■キャンセル待ちについて

人数制限後にエントリーを試みると、キャンセル待ち登録の確認画面が表示されます。キャンセル待ちにご登録いただくと、空きが出た際に自動で案内メールが送信されます。空きが出た場合、キャンセル待ち登録者全員に一斉メールでご案内し、その後の申し込みは先着順となります。キャンセル待ちの登録順は申し込みの優先順位には影響しません。

◇競技スケジュール：エントリー締め切り後にホームページにて発表いたします。
選手への直接の連絡はいたしません。

◇使用機材：ラック、バー共にBULL製を使用予定

◇欠場について：欠場する場合は必ず当協会事務局までご連絡ください。

info.tokyopower@gmail.com（事務局）

選手が無断で欠場した場合、担当審判員は検量制限時間の90分間、選手が来るまで待たなければならず、大変非効率です。

審判員の負担軽減と業務効率化のため、欠場の場合は必ずご連絡をお願いします。

◇セコンドについて【重要事項】

ウォーミングアップエリアに入れるセコンドを、選手1名につきクラシックは1名、エキイップは2名までとさせていただきます。近年の選手増加に伴い、ウォーミングアップエリアの混雑が続いているため、全選手がスムーズにアップを行えるよう、混雑緩和を目的とした対応となります。

試合当日、検量時にセコンド用のシールを選手にお渡しします。セコンドの方は、ご自身の着用しているシャツの左袖にシールを貼付してください。左袖にシールが貼付されていない方は、ウォーミングアップエリアへの立ち入りができませんので、十分ご注意ください。

なお、セコンドの人数超過やその他のマナー違反について、注意をお伝えしても従っていただけない場合は、ご退場を命じることがあります。あらかじめご了承ください。

アップ場でのフォーム確認などの撮影は問題ありませんが、他の選手の迷惑にならないよう十分ご注意ください。また、アップ場での三脚を立てての撮影は周囲の方の妨げになるため、禁止といたします。

◇チョークやベビーパウダー使用について

ルールに適合した製品の使用は問題ありませんが、会場の床を汚さないよう十分ご注意ください。パウダーを使用する際は、養生されている床の上であっても、必ずご自身で新聞紙やビニールを敷くなどの対策をお願いいたします。

◇入場料：WEB購入……1,000円

当日券 ……1,500円

観客ならびにセコンドは入場チケット購入が必要となります。

入場チケットは4月上旬より東京都協会ホームページより販売開始予定です。

WEBでのチケット購入には所定の手数料がかかります。予めご了承ください。

なお、選手や審判員や補助員、進行など大会運営スタッフ、協賛企業様、小学生以下のお子様は入場料無料です。

会場には土足のままお入りいただけますので、室内用シューズは不要です。

◇問い合わせ：info.tokyopower@gmail.com（東京都パワーリフティング協会大会事務局）

SNSのDMやコメントでのお問い合わせには対応いたしかねますので、ご了承ください。

◇スタッフ募集：本大会に審判または補助員等ご協力いただける方を募集中です。

大会前日の会場設営スタッフや、試合後の撤収サポートも募集しています。

運営にご協力いただける方は、ぜひ[運営役員応募フォーム](#)からお申込み下さい。

業務内容に応じて、大会当日に当協会ですら定めた謝金をお支払いいたします。

◇アンチ・ドーピングについて：

ドーピングは禁止です。規則違反を犯した場合、個人に対して大会成績の自動的な失効および原則2年または4年間の資格停止の制裁が課されます。ご注意ください。

●ドーピングとは

『「スポーツにおいて禁止されている物質や方法によって競技能力を高め、意図的に自分だけが優位に立ち、勝利を得ようとする行為」のことです。禁止薬物を意図的に使用することだけをドーピングと呼びがちですが、それだけではありません。意図的であるかどうかに関わらず、ルールに反する様々な競技能力を高める「方法」や、それらの行為を「隠すこと」も含めて、ドーピングと呼びます。

ドーピングは、自分自身の努力や、チームメイトとの信頼、競い合う相手へのリスペクト、スポーツを応援する人々の期待などを裏切る、不誠実で利己的な行為であり、ドーピングがある限り、そもそもスポーツはスポーツとして成り立つことができません』

([日本アンチ・ドーピング機構ホームページ](#)より)

【その他連絡事項】

- ・エントリー後の競技部門や階級の変更はできません。
- ・大会当日の体重調整の失敗の場合は、順位対象外となりますが参加は可能です。
- ・申込み後のご自身の都合による出場辞退については、参加費は返却いたしません。
- ・セッション分け及び受付・検量・競技時間については、当協会ホームページで発表します。基本的に選手への直接連絡はございません。
- ・本大会は民間のフィットネスクラブ「ゴールドジム」内の体育館にて開催となります。大会で使用する以外の場所への立ち入りは厳禁ですので、十分ご注意ください。
- ・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。
- ・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、東京都パワーリフティング協会、ならびに日本パワーリフティング協会が作成する各種のPR用ポスター、WEBに掲載させていただくことがあります。あらかじめご了承ください。
- ・本大会では外部メディアによる撮影・収録・取材等が行われる可能性があります。大会中に収録した映像は会場内外の上映用画面、印刷物、テレビ放送、インターネット配信等の各種媒体において使用される場合があります。収録は大会の競技に限らず、ウォーミングアップエリアや客席を撮影する場合があります。あらかじめご了承ください。

- ・本大会に参加された場合、会場内で撮影された写真・映像等にご本人が映り込む可能性があること、およびそれらが各種媒体に掲載・使用されることに同意いただいたものとみなします。掲載後の削除や使用停止のご要望には応じられません。本項に同意いただけない場合は、本大会へご参加いただけませんのでご注意ください。
- ・大会当日は運営役員や会場スタッフ、ゴールドジムスタッフの指示に従って行動してください。指示に従っていただけない場合、退場いただく場合もありますのでご了承ください。
- ・本大会への選手、役員としての参加に際して、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、大会主催者は一切の責任を負いません。

以上