



# 第1回 群馬県オープン [非公式] パワーリフティング記録挑戦会

## 開催要領

本大会はJPA(日本パワーリフティング協会)へ**選手登録不要**、誰でも参加できるオープン大会です。参加費のみで気軽に参加でき、日頃の力を試せる機会となります。他県オープン参加も大歓迎です。観光名所が数多くある四季彩る伊香保観光地、歴史の石段、名湯で癒される温泉街の中心地での開催となりますので観光も兼ねて是非ご参加を。(3 ページに観光地詳細あり)

【日付】 **2026年5月2日(土)**

※第3回群馬県パワーリフティング選手権大会(JPA 公認公式大会)と同日同時開催

【受付】 9:30 予定 9:30 検量予定 11:00 試合開始予定

【会場】 伊香保体育館 〒377-0102 群馬県渋川市伊香保町伊香保 552-2

【主催】 一般社団法人群馬県パワーリフティング協会(GPA)

【参加資格】 ①満 14 歳以上の男女の方、一般の方からアマチュア選手であれば誰でも参加可  
②県外オープン参加も可

【競技部門】 クラシック(ノーギア)部門

【カテゴリー】 **一般 (全カテゴリー一般参加のみとなります)**

【階級】 男子 各 8 階級 59kg 66kg 74kg 83kg 93kg 105kg 120kg 120kg 超

女子 各 8 階級 47kg 52kg 57kg 63kg 69kg 76kg 84kg 84kg 超

【競技方法】 **スクワット・ベンチプレス・デッドリフトの3種目 (1種目・2種目での挑戦も可)**

【競技規則】 JPA の競技規則に準じません(各種目 3 試技挑戦)

### スクワット

①バーベルを方に担ぎ、平行位までしゃがみ、立ち上がる ②審判の合図 2 回有  
合図 1 ラックアップ後に静止し、審判の「スクワット」の合図でしゃがみ、立ち上がる  
合図 2 立ち上がった後静止し、審判の「ラック」の合図でバーをラックに戻す

### ベンチプレス

①ベンチ台に仰向けになり、バーが胸に着くまで下げ押し切る  
②胸での止めはなし ③お尻や足が多少浮いたり動いても可 ④審判の合図 2 回有  
合図 1 ラックアップ後に静止し、審判の「スタート」の合図で胸まで下げ押し切る  
合図 2 押し切ったら静止し、審判の「ラック」の合図でバーをラックに戻す

### デッドリフト

①床に置かれたバーベルを直立姿勢になるまで引き上げる ②パワーグリップ使用可  
③審判の合図 1 回有

合図 1 自分のタイミングでバーベルを引き上げ静止し、審判の「ダウン」の合図で下す

【服装】○ クラシック(ノーギア)部門

運動できる服装、運動靴で参加可、滑り止め付きシャツ、ジーパン、スリッパは参加不可  
パワーグリップ・リストラップ・ベルト・ニースリーブ使用可  
※記録挑戦会参加者のコスチュームチェックはおこないません。

【表彰】階級ごとに1～6位までに記録証をお渡しいたします。

記録証は3種目に挑戦した方のみで、1種目・2種目のみの挑戦の方には発行されません。  
記録証の後日郵送は行いませんので、必ず当日会場内でお受け取りください。  
※今大会でのメダルなど授与はございませんので予めご了承ください。

【参加費】6,000円 他県オープン参加 7,000円

※参加費にはスポーツ保険加入料も含まれております。

【申込方法】群馬県パワーリフティング協会ホームページより開催要領をダウンロードして印刷する。

URL <https://www.gunma-powerlifting.com/>

次に記載する①②を郵送願います。参加費は下記振込先にお振込み願います。

① 参加申込書 兼 記録カード ② 振込記録のコピー

※事務局持参によるお申込は受付出来ません。 ※記入漏れがないようお願いします。

※申込後の返金または参加キャンセルによる返金はいたしません。

※運営の都合上、エントリーは先着順で人数制限します。早めの申込をお願いします。

【振込先】し の の め 信 用 金 庫 前 橋 営 業 部 普 通 1144617 一 般 社 団 法 人 群 馬 県 パ ワ ー リ フ テ ィ ン グ 協 会

【郵送先】〒370-3522 群馬県高崎市菅谷町541-4-205号 群馬県パワーリフティング協会 西隆太宛

【申込締切】2026年3月31日(火)必着のこと。締切日を過ぎての申込は受け付けません。

【競技スケジュール】大会開催1週間前にスケジュール・エントリー表などの詳細を群馬県協会のホームページにて発表いたします。 <https://www.gunma-powerlifting.com/>

【お問い合わせ】群馬県パワーリフティング協会事務局 西隆太

Mail : [g.powerlifting.association@gmail.com](mailto:g.powerlifting.association@gmail.com)

不明点は、上記メールアドレスに御連絡ください。原則メールでお問合せ願います。

【アンチ・ドーピングについて】

アンチ・ドーピングは、本来のスポーツの楽しさや、仲間との信頼、対戦相手へのリスペクトなど、スポーツの価値を支える「フェアネス」を守るためのものです。ドーピングは禁止です。規則違反を犯した場合、個人に対しての法的罰則や競技選手に関しては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

【その他】・体育館内は全面飲食禁止となります。体育館内ロビー・会議室での飲食は可能です。

- ・大会会場内の飲食で出たゴミは各自でお持ち帰り処分してください。
- ・エントリー後の階級の変更はできません。慎重に階級を選択してください。
- ・大会当日の体重調整の失敗の場合はオープン参加となります。記録証は出ません。
- ・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や動画を、群馬県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・SNS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。
- ・大会当日は運営役員や会場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、観客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(紛失・盗難など)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、大会主催者及び主管協会は一切の責任を負いません。

## 伊香保温泉地 観光案内・アクセス

**伊香保温泉** (群馬県渋川市伊香保町伊香保)

歴史ある 365 段の石段街を中心に、『黄金の湯』『白銀の湯』の名湯や温泉街を散策。

**名所**：石段街／伊香保神社／佛光山法水寺／伊香保露天風呂／ロープウェイ展望台・見晴駅／原美術館  
／『千と千尋の神隠し』のモデルとして有名な河鹿橋／日本三大うどんの一つ『水沢うどん』

**宿**：伊香保の特徴である『黄金の湯』『白銀の湯』の二種類が楽しめる老舗旅館、旅館・温泉宿が多数  
渋川伊香保温泉観光協会 <https://www.ikaho-kankou.com/stay/ikaho/>

### アクセス

群馬県内：・JR 渋川駅から路線バス 約 30 分 (関越交通・群馬バス)  
・JR 高崎駅から群馬バス(伊香保ライナー) 約 70 分

他県：・東京方面：JR 上越・新幹線→高崎→渋川→バス 約 2～2.5 時間(高崎からの直通バスも)  
・新潟・長野方面：新幹線→高崎→渋川→バス 約 1.5～2.5 時間(高崎からの直通バスも)  
・栃木方面：JR 両毛線・宇都宮→渋川→バス 約 3 時間  
JR 上越・新幹線→高崎→渋川→バス 約 2～2.5 時間(高崎からの直通バスも)  
・茨城方面：新幹線→東京→高崎→渋川→バス 約 3～3.5 時間(高崎からの直通バスも)

高速バス：・東京 上州ゆめぐり号／東京ゆめぐり号 (東京～伊香保) 約 2.5 時間  
・埼玉 ゆめぐり埼玉号／伊香保高速バス (埼玉～伊香保) 約 2 時間

車：関越自動車道→渋川伊香保 IC→伊香保 IC 降りて約 20 分

# 第1回 群馬県パワーリフティング記録挑戦会

## 参加申込書 兼 記録カード

※参加申込書太枠内・誓約書に記入及び捺印し、所定の申込先に送付してください。

セッション・グループ	No.	■ノーギア		性別	フリガナ	
		カ テ ゴ リ	一般	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	氏名:	
		生年月日(西暦)		階級		
		年 月 日	年齢	kg級		
都道府県		挑戦種目(1種目・2種目の挑戦可)			3種目自己ベスト記録	
		<input type="checkbox"/> 3種目 <input type="checkbox"/> スクワット <input type="checkbox"/> ベンチプレス <input type="checkbox"/> デッドリフト			kg	

検量体重	本大会への意気込み・アピールポイント						
kg							
スクワット	ラックの高さ	穴	個目	スクワット	セーフティーバー高さ	穴 個目	
ベンチプレス	ラック高さ	穴	個目( cm)	Bセーフティーバー高さ	穴	個目( cm)	
センター補助			<input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要	足台			<input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要

※検量時に第一試技・重量・ラックの高さを申告してください。

種目	第一試技		第二試技	第三試技		ベスト記録	サブトータル	
スクワット	kg		kg	kg		kg	kg	
	kg	変更		kg	kg			
ベンチプレス	kg		kg	kg		kg	トータル	
	kg	変更		kg	kg		kg	
デッドリフト	kg		kg	kg		kg	kg	
	kg	変更		kg	変更1			
				kg	変更2			
							順位	位

### 誓約書

(一社)群馬県パワーリフティング協会 御中

年 月 日

本大会の開催期間中に発生した事故トラブル等に関しては自己の責任において解決するものとし、大会主催者及び主管協会に一切のご迷惑をお掛けいたしません。そして、将来にわたり一切の請求をしないことを誓います。

なお、主管協会PR(JPA広報・JPAまたはGPAホームページやSNS)のために使用する大会の参加者本人を含む会場内の風景や競技内の風景、競技中の写真や動画の撮影、掲載されることに了承いたします。

〒 \_\_\_\_\_ 住所 \_\_\_\_\_ 署名 \_\_\_\_\_ (印)

未成年の方 保護者/家族 署名 \_\_\_\_\_ (印)

アドレス \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_