



# 第 37 回東京都春季ベンチプレス選手権大会

## 開催要項

- ◇日時：2026 年 6 月 21 日（日）
- ◇受付・検量：9 時半予定 ※変更になる場合がございます。
- ◇会場：エスフォルタアリーナ八王子 多目的室ABC  
（〒193-0941 東京都八王子市狭間町 1453 番 1）  
アクセス  
電車：京王線 狭間駅 1 分  
車：圏央道高尾山 IC より 8 分(約 4km) ナビの場合は「狭間駅」で検索して下さい。
- ◇主催：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：無料
- ◇競技方法：JPAルールに基づく個人戦・団体戦。
- ◇参加資格：①満 14 才以上で東京都内に在住・在勤・在学する者、及び所属ジム・クラブ・同好会が東京都内にある者。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。  
② JPA 登録済の選手であること。  
③ 2026 年度の選手登録を完了していないと、エントリーできません。

## 2026 年度選手登録に関する特記事項

- 2026 年度から新規登録される場合  
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。
- 2025 年度から継続して登録する場合
  - ・ 2025 年度に選手登録されている方は、自動的に 2025 年度も登録されています。
  - ・ 選手登録費のクレジットカード決済と口座振替は自動的に決済されます。
  - ・ コンビニ決済・Pay-easy で登録の方は、シクミネットマイページより 2026 年度選手登録費をお支払いください。
  - ・ 26 年度登録費を未入金で大会にエントリーすることがないよう、十分ご注意ください。
- 2025 年度から所属都道府県、所属連盟に変更がある場合  
例) ①引越し等で所属都道府県協会を変更する方  
②所属連盟を変更する方（高校生→一般など）  
所属都道府県、所属連盟変更は、システム上協会では変更できません。  
お手数ですが下記 JPA 指定のフォームより変更依頼の手続きをしてください。  
[JPA 会員情報変更申請はこちら](#)

◇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：高校生・サブジュニア・ジュニア・マスター I～V  
（ただし、各部門ともダブルエントリーは不可とする）

◇階級：男子 各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

女子 各8階級

47kg、52kg、57kg、63kg、69kg、76kg、84kg、84kg超  
ただし高校、サブジュニア、ジュニアは43kg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。

JPAルールで認められたシングレットおよびTシャツ着用。

○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JPA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：各階級の1位～3位にはメダルを贈呈し、1位～6位には表彰状を授与いたします。

他県からオープン参加された選手には、記録証をお渡しします。

メダルおよび表彰状は、会場内の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名に贈られます。

なお、最優秀選手賞は後日郵送にてお届けいたします。

◇参加費：8,800円（税込）

◇申込方法：エントリー方法

開催要項をご確認の上、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。

- ・他県オープン参加も歓迎いたします。
- ・他県オープン参加選手は表彰対象にはなりません、記録は公式記録となります。
- ・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。

◇エントリー開始日：2026年4月19日（日）20：00

◇エントリー締切日：2026年5月17日（日）

エントリー後のキャンセルによる返金はいたしかねます。

試合運営の都合上、先着順で人数制限を設ける予定です。出場をご希望の方は、お早めにお申し込みください。エントリーが締め切られた場合、応募フォームは受付停止となります。

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いた方には、空きが出た際に自動的に案内メールが送信されます。

その後の申し込みは先着順となりますので、キャンセル待ちの登録順ではない点にご注意ください。

◇競技スケジュール：エントリー締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：ON I または B U L L を使用予定

◇入場料：今大会は入場無料です。どなたでもお気軽にお越しください。  
会場内は土足でお入りいただけますので、室内用シューズは不要です。

◇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](mailto: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、禁止いたします。

◇チョーク使用について

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。

◇問い合わせ：メールにてお問合せください。[info.tokyopower@gmail.com](mailto:info.tokyopower@gmail.com)（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。

◇観客の方へ：今大会は入場無料です。お気軽に観戦にお越しください。  
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。

◇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。  
運営にご協力いただける方は、[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、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)

#### 【個人情報について】

- ・本大会の申込みにあたって取得した個人情報は、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。

#### 【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をつかないオープン参加となります。
- ・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。
- ・本協会としての領収書は発行いたしませんので、イベントペイの領収書機能をご利用ください。
- ・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のでご了承ください。

以上