



第1回 家島諸島・坊勢島 オーシャンカップ
パワーリフティング&ベンチプレス交流大会 開催要項

1. 趣旨

兵庫県の離島「家島諸島・坊勢島」の豊かな自然と食を舞台に、パワーリフティング競技を通じたスポーツ交流と地域活性化を図る。本大会は「スポーツツーリズム」の一環として実施し、島外からの参加者と地域住民との交流、およびパワーリフティング競技の普及を目的とする。

2. 主催

一般社団法人 兵庫県パワーリフティング協会

3. 後援 兵庫県、姫路市、神戸新聞社

公益財団法人兵庫県スポーツ協会

公益社団法人姫路観光コンベンションビューロー

4. 日時

令和8年 8月22日（土）・23日（日）

8月22日（土）【準備と普及イベント】

13:00～ 会場設営・機材搬入

18:00～19:00 島民向け「パワーリフティング&筋力トレーニング体験会」（選手・役員による指導交流）

8月23日（日）【大会本番】

07:10～ チャーター船 姫路港発

07:45～ 体育館裏側岸壁 着岸

08:00～ 検量・コスチュームチェック開始

09:45～ 開会式

10:00～ 競技開始（パワー・ベンチグループ分け進行、グループ編成は別紙16にて）



13:30～ 競技終了／表彰式／食事交流会

(天晴水産プレゼンツ「坊勢の旬を味わう・究極の漁師めし&海産物」をご用意)

15:00～ 閉会宣言／片付け

15:30～ 解散 (帰路チャーター船乗船)

5. 会場

姫路市立坊勢スポーツセンター

(兵庫県姫路市家島町坊勢 700 番地 24)

3階 多目的ルーム

<https://ieshimabg-bozesp.jp/boze/overview/>



写真：会場外観

6. 交通アクセス (重要：チャーター船について)

本大会は、選手輸送のために「大会専用チャーター船」を運航します。瀬戸内海国立公園を約 35 分の船旅後、「体育館裏の岸壁」に直接着岸します。

【往路】 07:10 姫路港 発 → 体育館裏岸壁 (予定) 7:45 着

【復路】 15:30 体育館裏岸壁 発 → 16:05 姫路港 着

※ 本チャーター船を利用して来場してください。チャーター船以外での来島は別途有料の定期船をご利用ください。定期船の着岸は坊勢港 (体育館まで徒歩 20 分、レンタサイクル 7 分です) となります。

※ 姫路港周辺コインパーキングには限りがあります。姫路港までは公共交通機関 (バス) 又はタクシーの利用を推奨します。

7. 参加資格

① 満 14 歳以上の男女で、令和 8 年度 JPA 選手登録が完了しており、健康に支障のない者。

② 本大会の趣旨 (離島振興・交流) に賛同し、マナーを守れる者。

③ 兵庫県登録以外の選手は「オープン参加」扱いとし、公式記録を認定します。

8. 募集定員 (先着順)

パワーリフティングの部：15 名

ベンチプレスの部：20 名

※合計 35 名になり次第、締め切ります。

9. 競技部門・階級

以下の区分において、エキップおよびクラシックを混合で実施します。

男子 (8 階級)：

59kg 級、66kg 級、74kg 級、83kg 級、93kg 級、105kg 級、120kg 級、120kg 超級

女子（8 階級）：

47kg 級、52kg 級、57kg 級、63kg 級、69kg 級、76kg 級、84kg 級、84kg 超級

※年齢区分は「一般」に限ります。順位決定は男女の階級別およびエクイップまたはクラシックのカテゴリ別で行います。

10. 服装・規定

JPA ルールに準じます。

クラシック部門：シングレット、T シャツ、シューズ必須

エクイップ部門：公認ギア

11. 参加費用

本大会は以下の①～③の費用を徴収します。

① 大会エントリー費： パワーリフティング 2,000 円 ベンチプレス 1,000 円

② チャーター船乗船費：2,000 円（往復）

③ 食事（漁師メシ・海産物、お土産付き）：3,000 円

※ 同伴者（セコンド・家族）の船・食事利用は別途実費（5,000 円）にて受け付けます。

※ 各種準備都合から、申込後の変更および返金はありません。

12. 表彰

階級別表彰： 各階級 1 位～3 位に賞状を授与。

総合表彰（オーシャンカップ賞）： 性別・体重を超えた IPF GL ポイント優勝者（パワー、ベンチ各部門合計 4 名）に「※ 坊勢の旨いもん詰め合わせ（海産物セット）」を進呈予定。

※都合により変更となる場合がございます。



13. 申込方法 しくみネット（Web 申込）よりエントリーおよび決済を行ってください。

参加 URL 及び QR コード: <https://powerlifting.shikuminet.jp/events/515/>

申込締切：令和 8 年 7 月 31 日（金）17:00

※ 期日までに支払が完了していることが参加条件となります。

※ 各種準備都合から、申込後の変更および返金はできません。



14. その他・注意事項

- ① 宿泊について：前日（22 日）の準備・体験会に参加される方、および前泊希望者には、事務局にて島内の民宿を斡旋します（宿泊費¥12,000 別途、美味しい 2 食付き）。
- ② 会場養生について：体育館フロア保護のため、指定エリア以外での器具の取り扱いは厳禁とします。
- ③ 漁師メシについて：天晴れ水産のご協力で美味しい食事を提供します。旬のものをご提供するため、当日の漁の状況に応じて提供内容が大きく異なりますことご了承ください。



（写真：漁師メシのイメージ）

- ④ 助成事業について：本大会は公益財団法人スポーツ安全協会スポーツ活動等普及奨励助成事業を受けて実施いたします。撮影された写真・動画が報告書や広報に使用されることを了承ください。
- ⑤ お土産について：会場内に販売所が設置されます。美味しい家島諸島の海産物をぜひお買い求めください。
- ⑥ 体調管理について：真夏の大会であることを十分に考慮し、無理な減量は避ける、体調がすぐれない場合は参加を見合わせるなど、健康を第一に考えて行動してください。

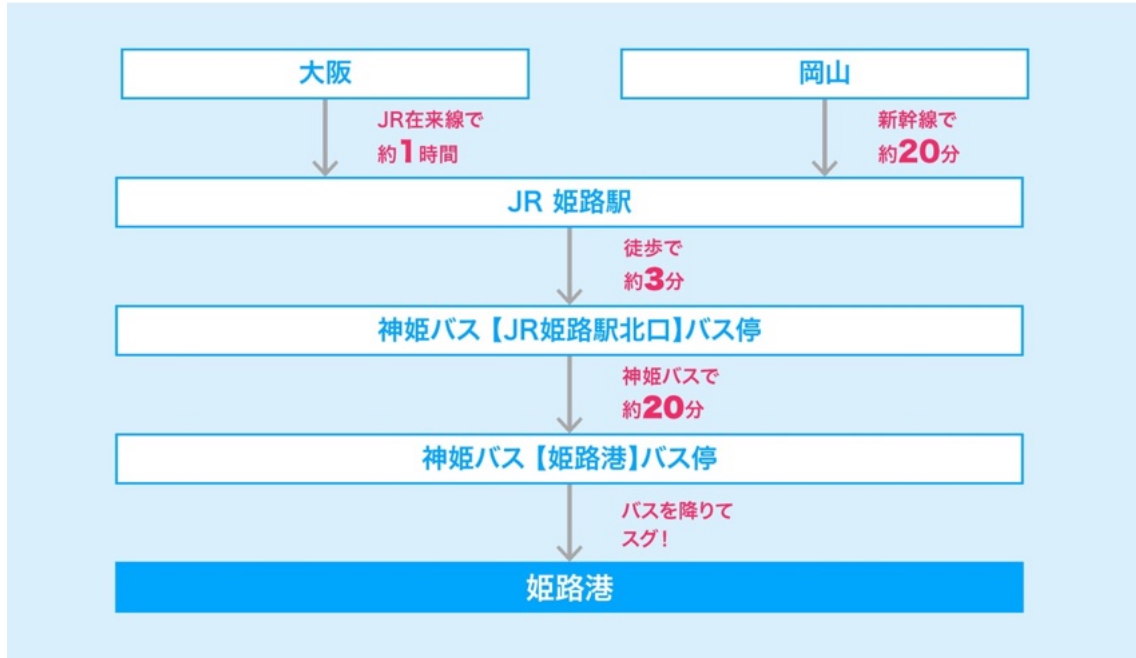
15. 大会事務局・問合せ先

一般社団法人 兵庫県パワーリフティング協会 塩田 Mail: hpa.power@gmail.com

宿泊斡旋： mat@hpower.com へ宿泊斡旋希望の旨をご連絡ください。

16. 参考資料（アクセス方法）

JR、山陽電鉄「姫路駅」下車 姫路駅北口 神姫バス姫路港行き 終点「姫路港」下車



(バス時刻表) <https://navi.shinkibus.jp/snk/>



平 日			土 曜 日			日 祝 日		
行先	姫路港 27 94	姫路商業高 校前 17	思案橋 27	中地 へ夢 28 前	行先	姫路港 27 94	姫路商 業高校 17 前	思案橋 27
5					5			
6 20 40	45				6 20 40	40	55	
7 10 40	35 55	05 45			7 10 40	40	45	05 50
8 10 40	45	15			8 10 40	40	45	15
9 00 20 50	45	15			9 00 20 50	50	45	15
10 30	45	15	15	40	10 30	30	45	15
11 00	45	15	15		11 00		45	15
12 00 30	45	15	15		12 00 30	30	45	15
13 00 30	45	15	15		13 00 30	30	45	15
14 00 30	45	15	15		14 00 30	30	45	15
15 00 30	45	15	15	40	15 00 30	30	45	15
16 00 30	45	15	15		16 00 30	30	45	15
17 00 30	45	15	15		17 00 30	30	45	15
18 00 30	45	15	15		18 00 30	30	45	15
19 00 15	45				19 00 15	15	45	
20 00 15	45				20 00 15	15	45	
21 00		15			21 00	00		15
22					22			
23					23			
0					0			
1					1			

玉手経由
思案橋東口経由（※思案橋バス停には停まりません）

2025年04月01日改正
姫路 15,079-285-2860
2025年04月01日改正
姫路 15,079-285-2860
Http://www.shirai-bus.co.jp

※8月13日～15日は日祝ダイヤで運行。□印は車いす対応車両(バス)またはバスで運行。点検等により車種変更することがあります。☆交通事情等により多少遅れることがあります。

(0000001-01)

姫路港周辺駐車場 <http://www.himeji-portcenter.co.jp/pages/10/>



駐車場別	営業時間	利用料金
飾磨港第 1 駐車場	24 時間	6:00～24:00 30 分当たり 100 円 0:00～6:00 1 時間当たり 50 円 入庫から 24 時間以内の最大 2000 円 (最大料金は繰り返し適用されます)
飾磨港第 2 駐車場	24 時間	6:00～24:00 30 分当たり 100 円 0:00～6:00 1 時間当たり 50 円 入場から 24 時間以内の最大 2,000 円 (最大料金は繰り返し適用されます)
姫路港駐車場	24 時間	0:00～24:00 1 回 500 円

※ 周辺駐車場には限りがあります。公共交通機関またはタクシー予約を推奨します。

(グループ編成)

時刻	所要	競技内容	対象グループ	運営メモ
10:00	45分	スクワット (SQ)	P 群 (15 名)	開会式後、速やかに試技開始
10:45	10分	休憩・セット変更	全員	SQ ラック撤去 → ベンチ台設置
10:55	45分	ベンチプレス (BP)	P 群 (15 名)	
11:40	05分	選手入れ替え	-	ベンチ台はそのまま使用
11:45	55分	シングルベンチ (S-BP)	B 群 (20 名)	※P 群はこの間、大休憩 (食事・アップ)
12:40	10分	休憩・セット変更	全員	ベンチ台撤去 → DL 準備・床確認
12:50	40分	デッドリフト (DL)	P 群 (15 名)	最終種目
13:30	-	競技終了	-	

パワーリフティング (P 群) : 15 名 シングルベンチ (B 群) : 20 名

(家島の魅力) <https://h-ieshima.jp/mhi/>

【坊勢島（ぼうぜじま）とは？】

漁船登録数は日本トップクラス！活気あふれる「漁師の島」です。島民の温かい人柄と、狭い坂道に家々が立ち並ぶ独特の景観は「日本のナポリ」とも呼ばれています。



