



第 86 回東京都パワーリフティング選手権大会
第 63 回 東京都高校・サブジュニア・ジュニアパワーリフティング選手権大会
第 55 回東京都マスターズパワーリフティング選手権大会
第 23 回東京都秋季総合ベンチプレス選手権大会
(4 大会併催)
開催要項

◇日時：2026 年 10 月 17 日（土）、18 日（日）

10 月 17 日(土)開催:

第 63 回東京都高校・サブジュニア・ジュニアパワーリフティング選手権大会
第 55 回東京都マスターズパワーリフティング選手権大会
第 23 回東京都秋季総合ベンチプレス選手権大会

10 月 18 日(日)開催:

第 86 回東京都パワーリフティング選手権大会

※各日程・実施大会は記載の通りで、基本的に変更はありませんが、状況に応じて一部調整が入る可能性があります。なお、大幅な変更が加わることはない見込みです。

◇受付・検量：9 時開始予定 ※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A B C
(〒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 4 k m) 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(T P A)

◇後援：公益社団法人日本パワーリフティング協会(J P A)

◇競技方法：J P A 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 J P A 登録済の選手であること。

・ 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

J P A 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 2026 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 決済の方は、シクミネットマイページより登録費をお支払いください。
- ・ 登録費が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。

■ 2026 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)

下記 J P A 指定のフォームより変更依頼の手続きをしてください。

[J P A 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：大会によって異なりますので、詳細は下記をご参照ください。

■第 86 回東京都パワーリフティング選手権大会：

⇒ 一般

■第 63 回 東京都高校・サブジュニア・ジュニアパワーリフティング選手権大会：

⇒ 高校生・サブジュニア・ジュニア

■第 55 回東京都マスターズパワーリフティング選手権大会：

⇒ マスターズⅠ（40 歳台）、Ⅱ（50 歳台）、Ⅲ（60 歳台）、Ⅳ（70 歳台）、Ⅴ（80 歳台）

■第 23 回東京都総合ベンチプレス選手権大会

⇒ 一般・高校生・サブジュニア・ジュニア・マスターズⅠ～Ⅴ（ダブルエントリー不可）

◇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 53 kg 級を加えて 9 階級

女子 各 8 階級

47kg、52kg、57kg、63kg、69 kg、76kg、84kg、84kg 超

ただし高校、サブジュニア、ジュニアは 43 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。

【ご注意ください】

スパッツ着用での出場はできません。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試合に出場していただくようお願いいたします。

一昨年まで、東京都協会では競技普及を目的として、スパッツ姿での出場を特例として認めておりましたが、近年は初出場の選手であってもほぼ全ての選手がシングレットを着用しています。スパッツ許可の特別ルールを設ける必要性は無いと判断しました。

※女性選手の場合、ワイヤー等金属で補強されている下着は使用不可。

○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。

◇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、各大会につき男女各 1 名。最優秀選手賞は後日郵送にてお届けします。

◇参加費：パワーリフティング：16,500 円（税込）

シングルベンチプレス：8,800 円（税込み）

※近年、大会運営にかかる各種経費（審判・補助員・スタッフへの謝金、運送費、アウトソーシング費など）が全体的に増加していることを受け、昨年度より大会規模に応じて参加費を改定させていただいております。改定による増額分は、大会の安全性で円滑な運営の維持、向上を目的とした費用として充てさせていただきます。皆さまのご理解とご協力を心よりお願い申し上げます。

◇申込方法：東京都パワーリフティング協会HPの専用フォームよりエントリーお願いします。

- ・今大会は、他県オープン参加は受け付けておりません。あらかじめご了承ください。
- ・パソコン、スマートフォンから申し込み可能です。
 - ・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 8 月 16 日（日）20：00 ※他県オープン参加はできません

◇エントリー締切日：2026 年 9 月 6 日（日）

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。

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。

なお、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ので、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。

◇検量・コスチュームチェックの時間について：

各セッションの検量開始時間から 1 時間半以内とルールで定められています。

（例 9 時開始の場合は 10 時半まで）

この時間内に検量とコスチュームチェックを済ませていない場合は、試合に出ることができませんのでご注意ください。

◇【重要】アップ場の安全管理について：

- ・プレートを付け外しする際は、必ず左右のバランスを確認しながら、片側 1 枚ずつ交互に行ってください。複数のプレートが装着されている状態で、片側だけを先に外すと、重量バランスが崩れ、バーやプレートが落下するおそれがあり、大変危険です。
- ・取り外したプレートを、床のマットが敷かれていない場所へ置くことは禁止です。
- ・必ずカラーを付けてください。

◇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。

◇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。

土足にてお入りいただけますので、室内履きは不要です。

◇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（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】

1) 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、クラシックの場合は 1 名、エキップの場合は 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、ご協力ください。

2) 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。

3) アップ場でセコンドが選手のフォーム確認などを目的とした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。

◇使用機材：ONI 製またはBULL 製を使用予定。確定次第、ホームページに掲載いたします。

◇審判募集：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、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、大会当日に当協会が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)

【同意項目】

- ① ゴミは、必ず各自持ち帰ってください。
- ② J P A 規程類及び方針並びに会場のルール等を厳守してください。
- ③ 大会時は東京都協会理事・運営委員の指示に従って行動してください。
- ④ 競技エリアには、選手と大会関係者以外の立ち入りを禁止します。
- ⑤ 本大会では外部メディアによる撮影・収録・取材等が行われる予定です。大会中に収録した映像、写真等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。
- ⑥ 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。
- ⑦ 参加申込後の自己都合によるキャンセルについては、理由の如何を問わず参加費の返金はい行わないものとします。
- ⑧ 天災地変、感染症の拡大、交通機関の停止、行政指示や、その他不可抗力により大会が中止または内容変更となった場合は、主催者の責に帰すべき事由がある場合を除き、返金はい行いません。

- ⑨ 返金が発生する場合の振込手数料は参加者負担とする場合があります。
- ⑩ 本協会としての領収書は発行いたしませんので、エントリーに使用した『イベントペイ』の領収書機能をご利用ください。
- ⑪ 本大会の申込みにあたって取得した個人情報、本大会の運営のためにのみ利用します。
- ⑫ タイムテーブルは、参加者数によって変動しますので、エントリーの公表と併せてホームページに掲載します。出場選手への直接の連絡はありませんので予めご了承ください。
- ⑬ 大会当日は必ず運営役員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。
- ⑭ 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、当協会は一切の責任を負いません。

以上