

令和8年4月吉日

北信越各県協会理事長 各位

長野県パワーリフティング協会
理事長 鈴木 祐輔

書類送付のご案内

拝啓 時下益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

平素より、弊協会の活動に対して格別のご厚情を賜り、有り難く厚く御礼申し上げます。

さて、同封の開催要項の通り、弊協会の主催にて第46回北信越パワーリフティング選手権大会を開催することとなりました。

ついては、下記の通り関係書類を一式送付いたしましたので貴協会において、誠にお手数とは存じますが、所属の団体、公認審判員及び選手各位に、ご案内をしていただきますようお願い申し上げます。

又、各県協会においては、プログラムの広告協賛金として1万円をご送金下さい。

末筆ながら、貴協会の一層のご発展と関係各位のご健勝、そして、参加選手のご活躍を心からお祈り申し上げます。

敬具

記

1 大会開催要項	1 部
2 大会参加申込書兼誓約書	1 部
3 大会会場案内図	1 部
4 審判員派遣協力依頼書	1 部
5 理事長会議の案内	1 部
6 接種医薬品・サプリメント申告書	1 部
7 事前健康チェックリスト	1 部
8 安全に関する注意事項	1 部

※問合せ先 長野県パワーリフティング協会 事務局 両角 保宏

携 帯：090-1671-9570

E-mail：yasumoro77@yahoo.co.jp

第46回 北信越パワーリフティング選手権大会 開催要項

日 時	令和8年6月14日(日) 受付・検量 9:10 開会式10:40 競技開始11:10
会 場	〒399-9301 長野県北安曇郡白馬村大字北城7025番地 白馬村多目的研修集会施設 当日問合せ・連絡先：長野県協会会長 北澤国彦（携帯Tel 090-2831-8509）

主 催	長野県パワーリフティング協会
共 催	福井県、石川県、富山県、新潟県の各パワーリフティング協会
後 援	白馬村、（公社）日本パワーリフティング協会（J P A）

出場資格	北信越各県協会において令和8年度 J P A登録済みの男女。選手登録は、参加申し込み前にシクミネットで各自済ませておくこと。 登録手続きが分からない場合、在住する各県の協会事務局かJPA事務局に問い合わせること。 尚、日本国籍を有していない者であっても、過去1年以上適法な在留資格に基づいて日本に滞在している選手で、J P A登録済みの選手は参加できる。
競技規定	J P Aの規定に基づいて、フルギア競技とノーギア競技を実施する。 ■フルギア競技とノーギア競技は同時進行。両競技のダブルエントリーは不可。申込階級と当日の検量が相違する場合は、その場で失格となり出場もできない。又、一般と年齢別各カテゴリーとのダブルエントリーは不可（どちらか選択すること）。 ■コスチュームは、フルギア競技及びノーギア競技ともに、J P Aホームページ上のルールブックを参照のこと ■ノーギア競技の部では、ベンチシャツ・スーパースーツは使用不可。 ★2024年1月1日より日本記録挑戦はMⅢ以上。（従来通り他ブロックからの参加では、日本記録樹立（認定）を認めない。）

階 級	男子：59、66、74、83、93、105、120、+120kg級 （ジュニア、サブジュニアのみ53kg級） 女子：47、52、57、63、69、76、84、+84kg級 （ジュニア、サブジュニアのみ43kg級）
-----	---

年 齢 別	<p>① シニア（一般）：14歳以上（カレンダーイヤーを基準とする） 国際大会選考及び出場は、19歳以上～59歳</p> <p>② サブジュニア：14歳～18歳（カレンダーイヤーを基準とする）</p> <p>③ ジュニア：19歳～23歳（カレンダーイヤーを基準とする）</p> <p>④ マスターズⅠ：40歳～49歳（カレンダーイヤーを基準とする）</p> <p>⑤ マスターズⅡ：50歳～59歳（カレンダーイヤーを基準とする）</p> <p>⑥ マスターズⅢ：60歳～69歳（カレンダーイヤーを基準とする）</p> <p>⑦ マスターズⅣ：70歳以上（カレンダーイヤーを基準とする）</p> <p>⑧ マスターズⅤ：80歳以上（カレンダーイヤーを基準とする）</p> <p>※マスターズⅤ部門は、日本国内のみの適用であり国際大会ではマスターズⅣに含まれる。</p> <p>★一般以外のカテゴリーにおいては、カレンダーイヤー（12月31日まで）の年齢により出場区分が決まる。</p> <p><例>12月1日で40歳になるA選手は、その年の1月1日以降、たとえ大会日において39歳であっても、マスターⅠの選手となる。</p>
表 彰	<p>各県対抗戦：2位まで表彰。1位=10点、2位=7点、3位=5点、4位=3点、5位=2点、6位=1点（オープン参加は順位なし。失格は0点）</p> <p>レプリカは前年度優勝県、準優勝県に贈呈。</p> <p>個人戦：フルギア、ノーギア部門とも男女年齢別、各級3位まで</p> <p>特別賞<最優秀選手賞>フルギア、ノーギア部門とも男女各1名（IPFポイント上位選手）</p>
参 加 費	<p>一般・マスターズⅠⅡⅢⅣⅤ（社会人）：6,000円</p> <p>ジュニア（19歳～23歳）：4,000円 サブジュニア（14歳～18歳）：3,000円</p>
申 込	<p>・下記のエントリーフォームよりお申込み下さい。</p> <p>・アンチ・ドーピングに関する誓約書及び接種医薬品・サプリメント申告書に必要事項を記入し、必ず記名捺印の上、参加費を振込んだ金融機関の控えとともに、E-mailにて添付しご送付願います。</p> <p>申込先 エントリーフォーム</p> <p>E-mail: oknpa@yahoo.co.jp</p> <p>◆振込先口座</p> <p>ゆうちょ銀行 記号11120-24037411 長野県パワーリフティング協会 （他銀行より）店名一一八 店番118 普通 2403741 長野県パワーリフティング協会</p> <p>※尚、振込手数料は各自で負担願います。</p>
申込締切	<p>令和8年5月14日（木）（プログラム作成の関係から期日厳守）</p>

注意事項	<p>① 北信越各県協会に登録されていない選手は、オープン参加となります。</p> <p>② 電話での申込み、締切日を過ぎての申込みは、受け付けません。</p> <p>③ 参加費が納付されていない場合は受理しません。</p> <p>④ 締切日を過ぎてからの参加費の返却要請には、応じられません。</p> <p>⑤ 会場内では安全上の注意事項を厳守すること。特に、競技エリアには選手と大会運営関係者以外の立ち入りを禁止します。</p> <p>⑥ ゴミは各自で持ち帰り、会場に残さないようご協力下さい。</p> <p>⑦ 事前欠席は主幹協会大会事務局へ連絡すること 大会当日の欠場報告は義務です（主管協会理事長へ必ず連絡をする事）</p>
その他	<p>① 審判等の役員には、昼食弁当を用意します。</p> <p>② ホテルは、各自で手配して下さい。</p> <p>③ 会場周辺にはレストラン等がありません。選手の方はあらかじめコンビニ等で昼食をご用意ください。</p>

北信越パワーリフティング選手権大会 大会会場

白馬村多目的研修集会施設



〒399-9301

長野県北安曇郡白馬村大字北城7025

0261-72-5000（問い合わせ等不可）

最寄り駅 JR白馬駅



令和8年4月吉日

北信越各県協会理事長 各位

長野県パワーリフティング協会
事務局 両角 保宏
連絡先電話：090-1671-9570
E-mail：yasumoro77@yahoo.co.jp

審判員派遣ご協力依頼の件

拝啓 時下益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

平素より、長野県パワーリフティング協会の活動に対して格別のご芳情を賜り、有り難く厚く御礼申し上げます。

さて、別紙開催要項のとおり、来る6月14日（日）に第46回北信越パワーリフティング選手権大会を開催することとなりました。

ついては、真剣に記録に挑戦する選手達の公正な判定のために、ご多忙のこととは存じますが、各県の公認審判員の方々のご協力を賜りたく、各県協会理事長においては、誠にお手数ですが、それぞれ所属の公認審判員の方々にご連絡をいただき、下記の連絡票にご記入の上、5月14日までに事務局へご返送又は当職あてにメールにてご返信いただきますよう、お願い申し上げます。

審判資格に関しては、シクミネットによりJPAに登録して審判IDの取得が必要です。

当日、審判又は役員の方々の昼食は弊協会にて用意致します。

なお、宿泊については、勝手ながら各自にて手配の程、お願い致します。

敬具

連絡票

<期限：令和8年5月14日>

〒391-0213 長野県茅野市豊平5908番地
長野県パワーリフティング協会
事務局 両角 保宏
TEL 090-1671-9570
e-mail: yasumoro77@yahoo.co.jp

県パワーリフティング協会

次のとおり、陪審員又は審判員として協力します。

認定級	氏名	連絡先電話番号（携帯番号）	ID番号	備考
級				
級				
級				
級				
級				

令和8年4月吉日

北信越各県協会理事長 各位

長野県パワーリフティング協会
理事長 鈴木 祐輔

北信越ブロック理事長会議のご案内

拝啓 時下益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

平素より、弊協会の活動に対して格別のご厚情を賜り、厚く御礼を申し上げます。

さて、同封の開催要項の通り、第46回北信越パワーリフティング選手権大会を開催することとなりました。

ついては、大会の前日、下記の通り北信越ブロックの理事長会議を開催したいと思います。ご多用中とは思いますが、いろいろと協議したい事項がございます。万障繰り合わせの上、ご参加いただければ幸いです。

ご出席される方を下記にご記入の上、この書面のまま5月14日(木)までに事務局にご返送またはメールにてご返信いただきますようお願い申し上げます。

敬具

記

- 1 日 時 令和 8年 6月 13日 (土曜日) 午後5時より
2 場 所 白馬村多目的研修施設

※問合せ先 長野県パワーリフティング協会 理事長 鈴木 祐輔
携帯電話：080-6635-5881
E-mail： Bdyartdesign.nagano@gmail.com
事務局 両角 保宏
携帯電話 090-1671-9570
E-mail： yasumoro77@yahoo.co.jp

以上

長野県パワーリフティング協会 御中

	ご 氏 名	ご 氏 名	ご 氏 名	ご 氏 名
理事長会議 出席者				

※会議、 名の参加です。

令和 年 月 日
県パワーリフティング協会

アンチ・ドーピングに関する誓約書 及び摂取医薬品・サプリメント申告書

(公社) 日本パワーリフティング協会 御中
長野県パワーリフティング協会 御中

この度、長野県白馬村で開催される第46回北信越パワーリフティング選手権大会に出場するに際して、私はアスリートとして、世界アンチ・ドーピング規程、日本アンチ・ドーピング規程及びJPAのドーピング防止規程を順守し、定められた規則を守りスポーツマンシップとフェアプレイの精神に基づいて競技することを誓います。

又、ドーピング検査の対象になった場合、これを拒否せず、検体採取に応じることを誓います。この誓約書を主管協会に提出しなかった場合、競技会に出場できない場合があることを了承します。又、このような事態になった場合でも、一切の不服を申し立てしません。

令和 年 月 日

3か月以内に摂取した医薬品、サプリメント（常用を含む）は次の通りです。

(使用無しは「無し」と記入)

医薬品名やサプリの 商品名称	メーカー名 又は販売元	摂取時期又は期間

医薬品、サプリメントが点数を超える場合は別紙に記入。

ご住所	〒	
ご氏名	ふりがな：	
所属	<input type="checkbox"/> 団体 (名称：) <input type="checkbox"/> 個人	
連絡先	電話(携帯可)	
	E-mail	
選手登録	<input type="checkbox"/> ID番号： <input type="checkbox"/> 選手登録申請中 (この場合、JPAへの送金証明のコピーを添付)	

- ★署名は必ず自書（手書き）にて記入して下さい。
- ★アンチ・ドーピング規則違反がご心配の方は（公社）日本パワーリフティング協会のスポーツ医科学委員まで連絡して相談して下さい。
- ★今回、入手した個人情報、アンチ・ドーピング対応と今大会の運営に関わる以外に使用しません。

健康対策について

公益社団法人 日本パワーリフティング協会
スポーツ医科学委員会

参加申込みに際しては、下記の健康チェックリストにより、各自で事前に健康チェックをして下さい。
当てはまる項目があれば、かかりつけ医に相談し、自己の責任において必要な対応を行って下さい。
大会に参加する場合、健康管理には万全を期して、自己責任で参加申込みをしていただきますようお願いいたします。

第46回北信越パワーリフティング選手権大会 参加申込み時 事前健康チェック

A 下記の項目（1～4）のうち、1つでも当てはまる項目があれば、大会参加の可否について、かかりつけ医によく相談して下さい。かかりつけ医のもと、健康診断や心臓検診を受けてください。

- 1 心臓病（心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、不整脈など）の診断を受けている又は治療中である。
- 2 突然、気を失ったこと（失神発作）がある。
- 3 血縁者に、いわゆる“心臓マヒ”で突然亡くなった方がいる（突然死）。
- 4 最近1年以上、健康診断を受けていない。

B 下記の項目（5～8）は、心筋梗塞や狭心症になりやすい危険因子です。あてはまる項目があれば、かかりつけ医に相談し、大会参加前までに状態を安定させて下さい。

- 5 血圧が高い（高血圧）。
- 6 血糖値が高い（糖尿病）。
- 7 コレステロールや中性脂肪が高い（高脂血症）。
- 8 たばこを吸っている（喫煙）。

※かかりつけ医とは、皆さんの健康や体調を管理してくださっている身近なドクターです。
※かかりつけ医をきちんと決めて、各種の検査や大会参加などについて相談しましょう。

以上

安全に関する注意事項

(公社)日本パワーリフティング協会

パワーリフティング競技は極限の重量を扱うため、大怪我をする等の不測の事態が生じる危険があります。選手、役員、スタッフ等の大会関係者全員は、このことを十分に理解した上で全確保に努めるとともに、競技会場及びウォーミングアップ場においては、下記に例示する注意事項を遵守して大会に臨むようお願いします。

《補助員の注意事項》

- ①カラー未装着が原因で落下したプレートによる怪我
⇒ウォームアップの場合も、必ずカラーを取付けて実施すること。
- ②スーツ類の破れによる怪我
⇒スーツ類の劣化や縫い目等について、自己チェックを徹底すること。
- ③スクワット及びベンチプレスのバーベル落下による怪我
⇒選手は慎重にスタートポジションを取り、シャフトをしっかり握ること。
特に、スクワットのバーベル落下は、選手ばかりか補助員も巻き込む大きな怪我につながるおそれがあるので、選手は試技途中で立ち上がれない場合でも、絶対に後ろへ投げ出さないこと。必ず肩に担いだままで、補助員の手助けを借りて立ち上がること。
- ④デッドリフトのフィニッシュ後半での怪我
⇒ダウンの合図後に足先へプレートを落下させないように、スタンスに注意すること。
- ⑤体調不良による怪我
⇒安全を優先して、棄権する勇気も必要です。

《その他の注意事項》

- ①会場設営時や撤収時
⇒プレート、ラック等の重量物運搬中に、手指、足、腰等に怪我をするおそれがあります。
十分に注意して作業を行うこと。大会終了後は疲れているので、慌てずに慎重に行うこと。
- ②見学、応援時
⇒ウォーミングアップ場では、器具周辺から離れて見学し、足元に注意すること。
- ③会場内全体
⇒大会会場に掲示されている施設利用上の注意事項、指示事項、禁止事項等に従うこと。

- ★大会期間中は傷害保険に加入しています。万一、会場内で怪我をした場合は、速やかに大会事務局又は大会実行委員長に申し出て下さい。大会終了後又は通院治療後でも構いません。
- ★怪我とは別に、気分が悪くなったり、体調を崩したりした場合は休日診療先を案内しますので、遠慮なく大会事務局に申し出て下さい。