

第76回三重とこわか国体 公開競技パワーリフティング実施要項

1 期 日 2021年9月18日（土）から9月19日（日）まで（2日間）

| 種 別 | 9月18日（土） | 9月19日（日） |
|------|-------------|------------------------------|
| 成年男子 | 59～66kg級 決勝 | 74～83kg級 決勝 93～120kg超級 決勝 |
| 成年女子 | 全階級 決勝 | |

2 会 場 朝日町 朝日町体育館

3 種別及び参加人員

| 種 別 | 監 督 | 選 手 | 参加都道府県 | 小 計 | 合 計 |
|--------|-----|-----|--------|-----|-----|
| 成年男子 | | 1～8 | 47 | 140 | 207 |
| 成年女子 | | 1～3 | 20 | 20 | |
| 監督（共通） | 1 | | 47 | 47 | |

※各都道府県の成年男子及び成年女子の選手数は、ブロック大会の結果による。

※監督については、男子・女子種別共通として1名推薦すること。

4 競技上の規程及び方法

(1) 競技規則

公益社団法人日本パワーリフティング協会（以下「JPA」という）の競技規則による。

(2) 競技方法

ア 実施種目はスクワット、ベンチプレス、デッドリフトの3種目。各種目を3試技行い、トータル挙上重量で順位を決定する。

イ 成年男子の階級は次のとおりとし、階級ごとに決勝を行う。

階 級：59、66、74、83、93、105、120、120kg超級

ウ 成年女子の階級は、次のとおりとし、2つのクラスに分けて決勝を行い、それぞれを体重換算記録（フォーミュラ記録）で順位を決定する。

階 級：47、52、57、63、69、76、84、84kg超級

軽量級：47～57kg級 重量級63kg級以上

(3) 服装

JPA競技規則のノーギアによる服装に準ずる。

5 予選方法

(1) 都道府県大会

ア 都道府県大会は、JPA加盟の各都道府県協会が主管して実施する。

イ ブロック大会の参加標準記録は設定しない。成年男子、成年女子ともに各階級3位までの選手がブロック大会に出場できる。ただし、開催県において公開競技特別枠の人数を充足しない場合、4位以下の選手からフォーミュラ記録の大きい順に選出できる。男子は都道府県大会での出場階級を国体公開競技本大会に至るまで変更することはできない。女子は軽量級、重量級の範囲内で変更できる。

ウ 都道府県大会の結果成績は、大会終了後速やかにブロック長に提出すること。

(2) ブロック大会

ア 主管協会は、公開競技実施日及び締切日を考慮して、ブロック内の協会理事長と協議して開催期日、場所を決めること。

イ 本大会への参加標準記録は設定しない。ブロック毎の選手選考に際しては、成年男子は階級毎に1位の選手の中から、フォーミュラ記録の大きい選手から順に下記のブロック毎の枠数に達するまで選考するものとし、1位の選手で充足しない場合は、同様にして2位の選手から選考することができる。更に充足しない場合は3位以下の選手から順次同様にして選考することができる。成年女子は各階級の上位から交互に選考し、同順位についてはフォーミュラ記録の大きい選手を下記のブロック毎の枠数に達するまで選考する。例えば、1名枠の場合、全階級で最もフォーミュラ係数の大きい選手を、2名枠の場合は軽量級と重量級の各1位の選手を、3名枠の場合はそれぞれの階級で1名選考し、3名目はどちらかの階級のフォーミュラ係数の大きい選手を選考する。

ウ 開催地の都道府県はブロック大会を免除する。ただし、開催地都道府県の判断でブロック大会に出場できることとし、その場合はブロック大会で選考された選手に、都道府県大会に参加した選手であることを条件に、開催地枠の人数を加えた選手の参加を認める。

エ ブロック大会の結果成績及びブロック代表選手の選考結果は、ブロック長が大会終了後1週間以内にJPA本部あてに提出すること。

オ ブロック大会の区分及びブロック毎の代表選手枠数は、次のとおりとする。

| | 都 道 府 県 | 監 督 | 種 別 | | 合 計 |
|-----|--------------------------|-----|------|------|-----|
| | | | 成年男子 | 成年女子 | |
| 北海道 | 北海道 | 1 | 8 | 1 | 10 |
| 東 北 | 青森、岩手、宮城、秋田、山形、福島 | 6 | 7 | 1 | 14 |
| 関 東 | 茨城、栃木、群馬、埼玉、千葉、東京、神奈川、山梨 | 8 | 52 | 7 | 67 |
| 北信越 | 新潟、長野、富山、石川、福井 | 5 | 11 | 1 | 17 |
| 東 海 | 静岡、愛知、岐阜 | 3 | 18 | 2 | 23 |
| 近 畿 | 滋賀、京都、大阪、兵庫、奈良、和歌山 | 6 | 19 | 3 | 28 |
| 中 国 | 鳥取、島根、岡山、広島、山口 | 5 | 5 | 1 | 11 |
| 四 国 | 香川、徳島、愛媛、高知 | 4 | 4 | 1 | 9 |
| 九 州 | 福岡、佐賀、長崎、熊本、大分、宮崎、鹿児島、沖縄 | 8 | 10 | 1 | 19 |
| 開催県 | 三重 | 1 | 6 | 2 | 9 |
| 合 計 | | 47 | 140 | 20 | 207 |

6 参加資格

(1) 選手について

ア 予選会（都道府県大会、ブロック大会）に参加し、選考された者であること。

イ 原則として、大会開催年の4月1日現在、18歳以上で日本国籍を有する J P A登録選手とする。ただし、日本国籍を有していない者であっても、過去1年以上適法な資格に基づいて日本に滞在している18歳以上で、J P Aに選手登録している者は参加できる。

ウ 選手の所属都道府県については、住民票によって証明される住所地において1年以上の居住をし、かつ、当該住所地の都道府県協会に選手登録していることを必要とする。学生は学生連盟に選手登録していることを必要とする。

なお、選手から希望があれば、勤務地の住所地を管轄する都道府県協会に登録することを選択できるものとする。この場合、勤務先の在籍証明書の提出を要する。ただし、異なる都道府県協会の重複登録は認めない。

上記の選手登録は、J P Aのホームページからオンライン手続きにより行うものとし、交付された I Dナンバーを参加申込書に記載しなければならない。この I Dナンバーの記載がない場合、本国体公開競技への参加は認めず、申込書を受理せず返却する。

エ 健康対策について事前チェックを行うこと。

オ 事前にアンチ・ドーピングに関する講習会を受講した選手であること。大会に参加する選手は、参加申込時にアンチ・ドーピング講習会の受講証明書の控え（コピー）を提出すること。

これまで採用していたWeb研修（アルファ）、履修レポートの提出は、2017年度より廃止されている。

ドーピング防止講習会を受講していない選手は、大会に参加することができない。講習会の受講証明書は有効期限内であること。

カ 「摂取医薬品・サプリメント申告書」を提出すること。

参加申込書が提出されても記名捺印した「摂取医薬品・サプリメント申告書」の同時提出がないと、本国体公開競技への参加は認められない。申込書を受理せず返却する。

キ 都道府県体育協会等に加盟していない地方協会であっても、協会として組織活動をしていれば所属の登録選手は参加資格を有する。協会としての組織活動がない都道府県に住所地を置く選手は参加できない。

(2) 監督について

ア 監督は都道府県ごとに1名選任するものとし、日本国籍を有する者であること。また、公益財団法人日本スポーツ協会公認パワーリフティングコーチ1（旧：パワーリフティング指導員）の資格を有する者とする。なお、選手は監督を兼任することができる。

イ 監督の所属都道府県については、大会開催年の4月1日現在、住民票によって証明される住所地において1年以上の居住をし、かつ、当該住所地の都道府県協会に役員として所属していることを必要とする。

7 表 彰

- (1) 成年男子は階級別に第1位から第6位までに、成年女子は軽量級と重量級の2つのグループとし、それぞれフォーミュラ記録の第1位から第6位までに賞状を授与する。
- (2) 都道府県団体戦の第1位から第6位までに表彰状を授与する。

団体戦得点表（1団体、上位5人までが得点対象）

| | | | | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------|
| 1位 | 2位 | 3位 | 4位 | 5位 | 6位 | 7位 | 8位 | 9位 | 10位 以下 |
| 12点 | 9点 | 8点 | 7点 | 6点 | 5点 | 4点 | 3点 | 2点 | 1点 |

- (3) 選手、監督、競技役員を含めて参加者全員に大会参加記念章を与える。

8 参加申込み方法

- (1) 参加申込みは、都道府県協会単位で2021年8月1日（日）までに行うこと。
- (2) 参加申込みには、公開競技事務局あてに次の書面を提出すること。
 - ア 参加選手全員の参加申込書（選手登録番号を記入）
 - イ 監督を含む選手団名簿
 - ウ ドーピング防止講習会の受講証明書
 - エ 摂取医薬品・サプリメント申告書
 - オ 監督の資格要件である公益財団法人日本スポーツ協会公認パワーリフティングコーチ1の資格の認定が確認できる書類の写し
 - カ 参加負担金の口座振込みを証明する書類の写し
- (3) 送付先は下記のとおりとする。

〒514-0816 三重県津市高茶屋小森上野町 1071-6
三重県パワーリフティング協会
公開競技事務局 宮島 望
電話番号 059-234-5605（トレーニングジム KENKODO）

- (4) 問合せ先
宮島 望 059-234-5605
トレーニングジムKENKODO
E-mail: kenkodo4724@gmail.com
- (5) 送付された参加申込書、選手団名簿及び関連書類等は、公開競技事務局又はJPA本部から開催市町村実行委員会へ必要なものを送付する。
- (6) 参加申込み締め切り後の選手交代は認めない。

9 参加負担金

選手の参加負担金は一人 10,000 円とする。人数分を都道府県協会単位で取りまとめて、2021 年 8 月 1 日（日）までに下記の口座に振込みを完了すること。

振込先

| |
|--|
| ゆうちょ銀行からのご送金の場合 ゆうちょ銀行【記号】12250 【番号】06889901 ミエケンパワーリフティングキョウカイ |
| ゆうちょ銀行以外からお振込みの場合 ゆうちょ銀行【店名】二二八(ニニハチ) 【店番】228 【預金種目】普通預金 【口座番号】0688990 ミエケンパワーリフティングキョウカイ |

10 参加上の注意

- (1) 各都道府県の代表選手及び監督においては、着用するジャージや競技に際して使用するツリパン、Tシャツ等に所属の都道府県名を表示することを推奨する。
- (2) 競技会場では安全上の注意事項を厳守すること。詳細は別途通知する。
- (3) 参加者に傷害保険をかけているため、大会期間中、万一会場で怪我をした場合は、公開競技事務局に申し出ること。
- (4) 来場方法については、駐車スペースに限りがあるため、できるだけ公共交通機関を利用するか、自家用車で来場する場合は、乗り合わせのうえ来場すること。

11 個人情報の取り扱いについて

参加申込書（同意書を含む）に記載された個人情報については、以下の「三重とこわか国体」に関する業務に使用する。また、申込み時点で本人の同意が得られたこととする。

- (1) 三重とこわか国体参加意思及び参加人数の確認
- (2) 競技参加資格の確認（年齢、性別、所属、保護者の同意等）
- (3) 参加案内等の送付
- (4) 競技別プログラムの作成
- (5) 賞状等の筆耕
- (6) 競技の結果、映像、写真等の記録業務への使用及び広報誌、インターネット等への掲載

12 その他

選手は参加に当たり、付属資料に示す健康対策に基づいて自己診断チェックを行うこと。



[4] パワーリフティング競技

競技日程

朝 日 町

| | | | |
|---------|----------|-------|--------|
| 開 始 式 | 9月18日(土) | 9時00分 | 朝日町体育館 |
| 審 判 会 議 | 9月18日(土) | 9時30分 | 朝日町体育館 |

| 会 場 | 期 日 | セッション | グループ | 種 別 | 階 級 | 開始時刻 | |
|--------|--------------|--------------|------|------|-----------|----------------|----------------|
| 朝日町体育館 | 9月18日 (土) | 1 | A | 成年女子 | 軽量級 | 決勝 10:00~ | |
| | | | B | 成年女子 | 重量級 | 決勝 10:40~ (予定) | |
| | | 2 | C | 成年男子 | 59 Kg 級 | 決勝 14:30~ (予定) | |
| | | | D | 成年男子 | 66Kg 級(A) | 決勝 15:30~ (予定) | |
| | | | E | 成年男子 | 66Kg 級(B) | 決勝 16:30~ (予定) | |
| | | 9月19日 (日) | A 面 | 3 | F | 成年男子 | 74Kg 級(A) |
| | G | | | | 成年男子 | 74kg 級(B) | 決勝 10:50~ (予定) |
| | 4 | | | H | 成年男子 | 93Kg 級 | 決勝 14:50~ (予定) |
| | | | | I | 成年男子 | 105kg 級 | 決勝 15:30~ (予定) |
| | B 面 | | 5 | J | 成年男子 | 83kg 級(A) | 決勝 10:00~ |
| | | | | K | 成年男子 | 83kg 級(B) | 決勝 10:50~ (予定) |
| | | | 6 | L | 成年男子 | 120kg 級 | 決勝 14:50~ (予定) |
| | | | | M | 成年男子 | +120kg 級 | 決勝 15:50~ (予定) |

※階級ごとの競技日程、グループ構成等はエントリー数が確定後に最終決定する

競技はセッションごとに2つのグループで次の順序で行う。

1セッションの例

| セッション | グループ | 種目：スクワット | 種目：ベンチプレス | 種目：デッドリフト |
|-------|------|----------|-----------|-----------|
| 1 | A | 競技順 ① | 競技順 ③ | 競技順 ⑤ |
| | B | 競技順 ② | 競技順 ④ | 競技順 ⑥ |

表 彰 式

| | | | |
|------------|----------|--------|--------|
| 【 成年女子 】 | 9月18日(土) | 19時30分 | 朝日町体育館 |
| 【 成年男子 】 | 9月19日(日) | 18時30分 | 朝日町体育館 |
| 【 都道府県団体 】 | 9月19日(日) | 19時00分 | 朝日町体育館 |

第 76 回国民体育大会公開競技 選手参加申込書兼記録票

・予め太枠内及び誓約書欄に記入し、捺印の上、申し込んで下さい。

| | | | | | |
|---------------------|--|-------------|------------|------------|--|
| No. | 種別 <input type="checkbox"/> 成年男子 <input type="checkbox"/> 成年女子 | 申込階級 kg級 | 氏 名 (ふりがな) | 選手登録番号(ID) | 生年月日 (西暦) 年 月 日 2021年4月1日現在 歳 |
| 検 量 | セッション | 所属都道府県 | | | 所属クラブ・団体 |
| 本大会への意気込み、キャッチフレーズ等 | | | | | 日本記録挑戦の予定 <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし |

| | | | |
|--------------|---|----------|----|
| スクワットのラック高さ | c m (穴 個目) | 最終選考会の記録 | |
| ベンチプレスのラック高さ | c m (穴 個目) | スクワット | kg |
| 同セーフティバー高さ | c m (穴 個目) | ベンチプレス | kg |
| 同センター補助 | <input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要 同足台 <input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要 | デッドリフト | kg |
| | | トータル | kg |

| | 第1試技 | 第2試技 | 第3試技 | ベスト |
|---------------------------|-------|------|------|----------|
| スクワット | kg | kg | kg | kg |
| | 変更 kg | | | |
| ベンチプレス | kg | kg | kg | kg |
| | 変更 kg | | | |
| ※会場で検量時、第1試技の重量とラック高さを記入。 | | | 小 計 | |
| デッドリフト | kg | kg | kg | kg |
| | 変更 kg | | kg | フォーミュラ記録 |
| フォーミュラ係数 | | | トータル | kg |
| 順 位 | | | | |

誓 約 書

(公社) 日本パワーリフティング協会 御中
三重県パワーリフティング協会 御中 2021年 月 日

・本大会の参加に際して、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、大会主催者及び主管協会に一切のご迷惑をおかけ致しません。又、将来にわたって一切の請求をしないことを誓約します。

・尚、本大会の参加者本人を含む会場風景や競技中の写真を、JPAが作成する各種のPR用ポスター、JPAが主催する大会案内用ポスター、JPAのホームページ、JPA時報への掲載等、JPAの事業活動のために利用されることについて、了承します。

・又、日本アンチ・ドーピング機構が定めるドーピング防止規程及び関係規則類を遵守し、JPAのアンチ・ドーピング活動に従います。

同封の受講証明書のとおりドーピング防止講習会受講済 大会時、会場で受講予定

住 所 〒 _____

TEL _____ FAX _____

氏 名 _____ ④ E-mail: _____

※セコンド担当(最大2名まで。付けなくてもよいし、大会当日でもよいが事前届出に協力願います)

| | |
|-------|-------|
| 氏 名 ① | 氏 名 ② |
|-------|-------|

三重とわか国体公開競技 パワーリフティング選手団名簿

2021年 月 日

(公社) 日本パワーリフティング協会 御中
三重県パワーリフティング協会 御中

都道府県協会名： _____ パワーリフティング協会
理事長： _____
TEL： _____
E-mail： _____

■ 監督

| 氏名 | 性別 | 生年月日 | 住所 | 電話番号 |
|----|--|------|----|-----------|
| | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 | | | 自宅： _____ |
| | | | | 携帯： _____ |

※緊急時の連絡先として携帯番号を必ず記入して下さい。

■ 選手：成年女子

| 氏名 | 階級 | 選手登録番号 | 電話番号 | |
|----|-----|--------|------|----|
| | | | 自宅 | 携帯 |
| | kg級 | | | |
| | kg級 | | | |
| | kg級 | | | |

■ 選手：成年男子

| 氏名 | 階級 | 選手登録番号 | 電話番号 | |
|----|-----|--------|------|----|
| | | | 自宅 | 携帯 |
| | kg級 | | | |

- 注1) 選手は、住民票のある住所地又は勤務地の住所を管轄するいずれかの都道府県協会に登録することができる。ただし、勤務地の場合、勤務先の在籍証明書の提出を要する。
- 注2) 監督は、資格要件である (公財) 日本スポーツ協会公認パワーリフティングコーチ1の資格認定が確認できる書類の写しの提出を要する。
- 注3) 監督は、JADAの「日本アンチ・ドーピング規程」違反を理由として資格停止の対象となっていないこと。また、ドーピングに関連して、JPAの「ドーピング防止規程」に基づく処分や、同じく、ドーピングに関連して、刑事上有罪または所属する団体、事業所等で職務上の処分を受けていないこと。
- 注4) 監督が(注2)の資格要件を充たせない場合は当該都道府県を団体戦から除外する。
- 注5) 各選手団は、可能な限り審判員を派遣して頂くようお願いいたします。監督・選手は、都合のつくところで審判員を兼ねることができます。

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
三重県パワーリフティング協会 御中

この度、2021年9月に開催される三重国体公開競技パワーリフティング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もとづき、競技することを誓います。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。本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。また、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。

年 月 日

署名(自署)

大会日より1か月以内に摂取予定の医薬品、サプリメント(常用を含む)は次の通りです。

| 製品名 | メーカーまたは販売元 | 摂取予定時期 |
|-----|------------|--------|
| | | |
| | | |
| | | |

| | | |
|------------------|---|-----------|
| 住所 | 〒 | |
| 氏名 | フリガナ() | |
| 所属 | <input type="checkbox"/> 団体(名称:) <input type="checkbox"/> 個人 | |
| 連絡先 | E-mail | |
| | 携帯電話 | |
| | FAX | |
| ドーピング防止講習会の受講証明書 | 無 有 | 有効期限: 年 月 |

※署名(自署)は必ず手書きしてください。
 ※ドーピング違反になる可能性がある場合は、医科学委員より対応方法をご連絡しますので必ず全て正直に申告してください。E-mail、SMS、FAX、手紙の優先順で連絡をしますので必ずご返答をお願いします。
 ※入手した個人情報は、ドーピング違反防止対応と本大会の運営に関わる以外に使用しません。
 ※本大会は、TUE事前申請対象競技会ではないが、治療目的で禁止物質を使用している選手は、できるだけJADAにTUE申請をしてください。

.....

本大会でのアンチ・ドーピング講習会は、COVID-19の感染拡大防止のため中止いたします。それに伴い、過去に講習会を受講したことの無い選手及び、講習会有効期切れの選手がエントリーした場合も、今大会に限り記録は有効とします。

ドーピング防止に関する大切なお知らせと注意点

令和2年9月
(公社)日本パワーリフティング協会
アンチ・ドーピング委員会
委員長 鈴木 光

平成27年度に続き、平成30年度において又しても男子選手のドーピング陽性事例が発生し、誠に残念なことに、成績抹消、4年間の資格停止等の厳しい処分が決定しました。

現在、JOC、(公財)日本スポーツ協会、JADA等の関係諸団体は、2020東京オリンピックに向け、「PLAY TRUE」のスローガンの下で、アンチ・ドーピング活動を鋭意推進している中での事案発生であったため、JPAは大変に厳しい状況に置かれております。

JPAは、発足以来、アンチ・ドーピングの啓発・推進に努めてきましたが、今回、新たにドーピング規程違反者を出したことは極めて重大事と認識し、改めて、再発防止に真剣に取り組んで参ります。

ドーピング規程違反は、選手本人のみならず、周囲の選手やJPAの名誉を大きく傷つけ、社会的な信頼を失うこととなります。今後、選手一人一人においても、ドーピングは犯罪であるとの認識を持ち、確信的ドーピングの廃絶はもちろんのこと、「市販薬、医療用医薬品にドーピング禁止物質が含まれていることは稀ではない」と心得て、不注意によるうっかりドーピング規程違反も絶無にする心構えが必要です。

については、ドーピング規程違反の廃絶に向け、以下の4点を徹底していただくようお願い致します。

1. サプリメントの注意点

サプリメントには表示されていない禁止物質が混入されている可能性があります。禁止物質が混入されていないことを自主的に検査されているメーカーのサプリメントへの変更を推奨します。

2. 医療用医薬品(処方薬)の注意点

医師の処方薬であっても禁止物質があります。受診時に「薬剤師のためのアンチ・ドーピングガイドブック」の最新版を提示し、医師とよく話し合いの上、処方薬を決定してもらって下さい。合理的な医学的根拠がある場合、TUEを申請し、承認されることにより禁止物質であっても使用可能となります。TUEが認められるのは、医師からの処方薬(漢方薬は除きます)のみですので、該当する方は医師と相談して、TUEの申請を検討して下さい。

3. 薬局、ドラッグストアでの市販薬購入時の注意点

薬局には薬剤師、スポーツファーマシストが在籍しているので、相談をしながら購入をして下さい。ドラッグストア、薬店には薬剤師が不在の場合がありますので、「薬剤師のためのアンチ・ドーピングガイドブック」を持参し、使用可能な医薬品や商品名を間違えないように、万全の注意を払って購入して下さい。下記の成分は市販薬に含まれる禁止物質で引っかけり易い一例ですが、市販薬の禁止物質はこれだけではありません。

・かぜ薬、咳止め：メチルエフェドリン、プソイドエフェドリン、麻黄(全て競技会の時には使用禁止)

・胃腸薬：ストリキニーネ、ホミカ(全て競技会の時には使用禁止)

・育毛薬：メチルテストステロン、プロピオン酸テストステロン(常時、全て使用禁止)

・生薬、漢方薬：海狗腎、麝香、鹿茸(常時、全て使用禁止)

※生薬や漢方薬は、明らかな禁止物質が含まれていない場合でも、意図しない成分が混入している可能性があるため、他の治療薬を検討された方が良いでしょう。

4. 使用する医薬品の検索、問い合わせについて

「薬剤師のためのアンチ・ドーピングガイドブック」の掲載場所は、日本薬剤師会のURLは、

「<https://www.nichiyaku.or.jp/activities/anti-doping/about.html>」。

「Global DRO」(<https://www.globaldro.com/JP/search>)

どちらも検索する手段としては有効ですが、万能ではありません。不明な点がある場合は必ず、都道府県の薬剤師会、スポーツファーマシスト又はJPA問い合わせフォームにお問い合わせ下さい。

安全に関する注意事項

公益社団法人 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発生する危険があります。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安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。

《選手の注意事項》

- 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ることで、シャフトをしっかり握ること。
特に、スクワット時のバーベル落下は、選手ばかりか補助員も巻き込んだ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当日、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。

《補助員の注意事項》

- ①スクワット及びベンチプレスの挙上失敗に伴う怪我
⇒外したプレート等は、つまずいたりしないように、足元付近には絶対に置かないこと。又、常にバーベルの落下を想定して、選手の動きを見ながらしっかりと補助の構えを取ること。
特に、ベンチプレスで万一の場合の補助動作では、プレート内側直近部分のシャフトを絶対に持たないこと。必ず、シャフトの中央部分やプレート外側部分又はプレート自体を持つこと。
- ②ベンチプレスのバーベル受け渡しの不手際による怪我
⇒センター補助は、選手にバーベルを確実に受け渡しができるように、手を離す際には慎重に行うこと。
- ③デッドリフトの後方転倒に伴う怪我
⇒センター補助は、選手と一緒に倒れることを避けるために、腰を落として補助の構えを取り、選手の動きをよく見ること。

《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。

以上

健康対策について

(公社)日本パワーリフティング協会
アンチドーピング委員会医科学部会

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76回三重とこわか国体公開競技

パワーリフティング

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ください。かかりつけ医のもと、健康診断や心臓検診を受けて下さい。

- 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、もしくは治療中である。
- 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下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

2021年2月吉日

審判有資格者 各位

公益社団法人 日本パワーリフティング協会
技術委員長 二宮 正晴

第76回国民体育大会公開競技 陪審員・審判員のご協力について

拝啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

平素は、パワーリフティング競技へのご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、ご案内のとおり、第76回「三重とこわか国体」の公開競技パワーリフティングが、2021年9月18日、19日に三重県朝日町において開催されます。

ついては、公開競技の陪審員・審判員を募集しますので、何かとご多忙のこととは存じますが、各位のご協力をお願い致します。なお、開催地のブロックにおける各協会所属の審判員(なるべく2級以上)の方には、積極的なご協力をいただきますようお願い致します。

ご協力をいただける審判員の方は、お手数ですが、下記に必要事項をご記入の上、この書面のまま、郵送、又はE-mailにてJPA技術委員長あて、送付して下さい。E-mailで申込みをされる方は、申込の際に使用されたもの、または下記記載のメールアドレス宛に審判員構成表を配信しますので、申込の際は必ずアドレスを記入いただきますようお願い致します。なお、JPA ホームページの「大会関連情報」→「申請書式関連」にある「陪審員・審判員大会参加申込」からもお申込みいただけます。**申込締め切りは陪審員・審判員が揃い次第 JPA ホームページに掲載し告知いたします。**

ご協力いただく方には、お弁当、謝金(薄謝)が支給されます。

なお、送付先は大会事務局宛てではありませんので、ご注意願います。

敬具

第76回三重とこわか国体公開競技 陪審員・審判員申込書

2021年 月 日

〒444-0840

愛知県岡崎市戸崎町字東山38番地7 ベリスタ岡崎戸崎104

JPA 技術委員長 二宮正晴 宛

TEL 080-5128-3949

E-Mail; jpa.gijyutu@gmail.com

都道府県パワーリフティング協会
代表者

下記のとおり、連絡します。

| ご氏名 | 級 | 9月18日 | 9月19日 | ご連絡先住所・電話番号・E-mail |
|-----|--|--|--|--------------------|
| | <input type="checkbox"/> 国内 級 <input type="checkbox"/> 国際 級 | <input type="checkbox"/> 午前 <input type="checkbox"/> 午後 | <input type="checkbox"/> 午前 <input type="checkbox"/> 午後 | |
| | <input type="checkbox"/> 国内 級 <input type="checkbox"/> 国際 級 | <input type="checkbox"/> 午前 <input type="checkbox"/> 午後 | <input type="checkbox"/> 午前 <input type="checkbox"/> 午後 | |
| | <input type="checkbox"/> 国内 級 <input type="checkbox"/> 国際 級 | <input type="checkbox"/> 午前 <input type="checkbox"/> 午後 | <input type="checkbox"/> 午前 <input type="checkbox"/> 午後 | |

★セコンドに付かれる場合は、該当階級から外しますので、下記に記入してください。

男子 kg 級 kg 級 kg 級

女子 kg 級 kg 級 kg 級

2021年2月吉日

関係各位

三重県パワーリフティング協会
理事長 三橋 信之

パワーリフティング競技別プログラムへの広告掲載について（お願い）

拝啓、時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

平素は、パワーリフティング競技へのご理解とご支援、ご協力を賜り、大変有り難く、厚く御礼を申し上げます。

さて、早速ですが、2021年9月18日(土)、19日(日)に三重県朝日町の「朝日町体育館」において、三重とこわか国体の公開競技としてパワーリフティング競技を実施する運びとなりました。

今回、全国各地から選抜された選手を迎えるにあたり、精一杯の準備・運営を行う所存ではありますが、何分にも微力な財政基盤のため、十分な大会運営の資金調達に苦心しております。

ついては、大会プログラムへのご協賛広告を通じてより一層のご支援を賜りたく、下記の通り募集を致します。何卒、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

敬具

記

- 1 プログラムへの掲載サイズと料金は、以下の通りです。

| プログラムA4版 | サイズ(縦×横) | 料 金 | 備 考 |
|----------|-------------|---------|-----|
| 1 ページ | 265mm×180mm | ¥30,000 | |
| 1/2ページ | 130mm×180mm | ¥20,000 | |
| 1/4ページ | 62mm×180mm | ¥10,000 | |
| 1/8ページ | 62mm×90mm | ¥ 5,000 | |
| 個人協賛広告 | 個人名記載 | ¥ 3,000 | |

- 2 原稿（版下）又はデータ等の送付先は、以下の通りです。

- (1) 原稿申込み先

〒514-0816 三重県津市高茶屋小森上野町 1071-6
三重県パワーリフティング協会
公開競技事務局 宮島 望
電話番号 059-234-5605 (トレーニングジム KENKODO)

- (2) 掲載料振込先

ゆうちょ銀行からのご送金の場合
ゆうちょ銀行【記号】12250 【番号】06889901
ミエケンパワーリフティングキョウカイ
ゆうちょ銀行以外からお振込みの場合
ゆうちょ銀行【店名】二二八(ニニハチ)【店番】228
【預金種目】普通預金 【口座番号】0688990
ミエケンパワーリフティングキョウカイ

- 3 申込締切日 2021年8月1日(日)

以上

大会会場・宿泊案内

◎会場案内

- 会場 朝日町体育館 〒510-8103 三重県三重郡朝日町大字柿2146番地
TEL: 059-377-3870

●交通アクセス

- 〈電車〉JR朝日駅から徒歩4分
近鉄伊勢朝日駅から徒歩17分
- 〈自動車〉伊勢湾岸自動車道みえ朝日ICから4分



◎宿泊施設案内

朝日町内

- ビジネスホテルサンキュー四日市桑名店
三重県三重郡朝日町大字小向310-1 TEL:059-376-6363

桑名駅周辺（桑名駅周辺には下記以外にもいくつかホテルがあります）

- 三交イン桑名駅前 三重県桑名市寿町2-31-1 TEL:0594-24-3335
- スーパーホテル桑名駅前 三重県桑名市有楽町12 TEL:0594-22-9000
- 桑名グリーンホテル 三重県桑名市有楽町59 TEL:0594-24-3211

JR桑名駅からJR朝日駅まで5分 190円 約30分間隔で運行

近鉄桑名駅から近鉄伊勢朝日駅まで5分 210円 約20分間隔で運行

※桑名駅にはJRと近鉄が乗り入れています。

近鉄四日市駅周辺（近鉄四日市駅周辺には下記以外にもいくつかホテルがあります）

- スーパーホテル四日市駅前 三重県四日市市鶴の森1丁目2-21 TEL:059-354-9000
- 三交イン四日市駅前 三重県四日市市安島1丁目1番20号 TEL:059-352-3535
- 四日市アーバンホテル 三重県四日市市諏訪栄町7番29号 TEL:059-355-3232

近鉄四日市駅から近鉄伊勢朝日駅まで準急で14分 200円 約30分間隔で運行

※近鉄四日市駅からJR四日市駅までは徒歩で約17分かかります。

☆宿泊施設は各自でお申込みください。