

第35回 全日本実業団ベンチプレス（ノギア）選手権大会 開催要項

- [主催・主管]：全日本実業団パワーリフティング連盟・パワーリフティング全日本教職員ネットワーク
[公認]：公益社団法人 日本パワーリフティング協会
[後援・協力]：公益社団法人 日本パワーリフティング協会
千葉都パワーリフティング協会・栃木県パワーリフティング協会
埼玉県パワーリフティング協会・東京都パワーリフティング協会
日本製鉄（株）東日本製鉄所君津地区・日産自動車・神戸製鋼所真岡製造所・NEC 他

1. 日時・会場

〔日時〕 2026年 5月 31日（日）

受付8：40、検量8：45～、競技開始10：45～

※詳細は締切後、JPA/実業団連盟 HP に掲載します。

JPA_HP：https://www.jp-powerlifting.or.jp/championships.php

実業団 HP：https://jitsugyoudanpower.wixsite.com/my-site

〔会場〕 日本製鉄（株）東日本製鉄所君津地区 君津体育館

所在地 〒299-1146 千葉県君津市大和田324

URL https://www.nipponsteel.com/works/east_nippon/kimitsu/about/access.html

2. 参加資格・競技内容

- 〔参加資格〕 ①勤務先が日本国内にある勤労者であり、勤務先名を所属として参加できる者
尚、JPA選手登録上の所属先は問わない
②個人戦参加：2026年度JPA（都道府県協会）登録済みで「選手ID」を有する者
③団体戦参加：2名以上参加でかつ団体戦参加費を納めた団体（同一所属で構成したチーム）
④全日本実業団パワーリフティング連盟が定める標準記録に達する者（別表参照）
⑤ドーピング防止講習会を受講した選手 **※申込期限までに未受講の方は申込みできません。**
※ADELなどのe-learningは認めません。

〔規則〕 公益社団法人 日本パワーリフティング協会（JPA）競技規則

〈特記〉 JPAが定めるリフティングスーツ（ツリパン）を着用のこと **※スパッツは不可**

〔カテゴリ〕 ①男子・女子の一般の部

②男子・女子のマスターズの部

MI（40歳～）、MII（50歳～）、MIII（60歳～）、MIV（70歳～）、MIV（80歳～）

〈階級〉 男子：59 66 74 83 93 105 120 120 超級

女子：47 52 57 63 69 76 84 84 超級

〔団体戦〕 同一所属の選手で構成し、1チーム2名以上8名までの男女（補欠2名含む）

※団体選手6名（2名以上）+補欠選手2名

選手変更は、補欠登録者からのみ可能（大会当日選手受付終了時、締め切り）

団体戦参加費を納めることが参加の条件になります。

〈得点方法〉 団体戦登録者を対象として階級ごとに個人成績の順位付けを行い、

1位8点、2位6点、3位5点、4位4点、5位3点、6位2点、以下1点とする

なお、失格またはオープン参加となった選手は得点に含まれない

〔表彰〕 個人戦：カテゴリー・階級ごとに1位～3位（賞状・メダル（楯））・以下賞状

最優秀選手賞（1名）・優秀選手賞（2名）の授与

団体戦：1位～全参加団体（1位～3位、賞状・トロフィー、以下賞状のみ）

〔ドーピング〕 全選手の中からランダムに数名の簡易薬物検査を実施する

3. 参加費・申込み方法

〔大会参加費〕 団体戦参加費 1チーム 5,000円（2名以上8名まで（補欠2名含む））

個人戦参加費 1名 10,000円

〔選手登録〕 事前にJPA（都道府県協会）へ登録申請して「選手ID」を取得のこと

★JPA HP（シクミネット）から都道府県協会を通して選手登録をお願いします。

JPA HP：https://www.jp-powerlifting.or.jp/contact.php#a01

〔申込先〕 所定の申込用紙に必要事項を記入し、下記へ郵送及び、振り込みのこと

※登録された個人情報、代表者（参加者）への連絡および成績集計目的以外で使用

致しません。なお、集計された成績表については、JPAホームページ、実業団連盟

ホームページ上で発表されます事、ご了承願います。

- 〔提出書類〕
- ・「第35回 全日本実業団ベンチプレス(ノギ)選手権大会参加申込書 兼 記録票」
 - ・「摂取医薬品・サプリメント申告書」
 - ・大会当日まで有効期限がある「ドーピング防止講習会受講証明書」の控え(コピー)

申込先 〒367-0027 埼玉県本庄市五十子2-10-23 寺田 茂弘 宛
 参加費 全日本実業団パワーリフティング連盟口座
 ゆうちょ銀行口座： 普通 〇三八(ゼロサンハチ)店 9473946
 (記号10320 番号94739461)

〔締め切り〕 2026年 4月 24日(金) 必着(上記提出書類、参加費の振込みまで完了)
 ※同日開催の教職員大会と併せて上限人数(150名)で締切日以前でも受付終了します。
 ※締切日を過ぎての申込みは一切受け付けません。ご注意ください。

4. 問合せ

全日本実業団パワーリフティング連盟 事務局 ※メールは、杉本/寺田の両宛先に送信願います。
 杉本 好二 TEL 090-8051-1676 e-mail: kojis622@outlook.jp
 寺田 茂弘 TEL 090-5505-1513 e-mail: jitsugyoudan.power@gmail.com

5. 諸注意

- ・申込みは**必ず勤務先名**を所属として下さい。*練習先のジム名や体育館名等では受け付けません。
- ・電話での申込み及び締切日までに費用振込みのないもの、**ドーピング講習会未受講の方は受け付けません。**
- ・申込締切日を過ぎてからの階級変更はオープン参加となります。
- ・申込締切日を過ぎてからの参加取消しの場合は参加費の返却は致しません。
- ・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など、諸々の事案に關しては、参加者本人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は一切の責任を負いません。なお、**セコンド**は選手1人に対し1名とする。**セコンドもドーピング講習会受講は必須です。**
- ・松ヤニ入りのすべり止め(チョーク)は使用禁止です。
- ・感染症対策のため、体調が悪い方、咳が出る方などの入場を制限する(退場いただく)場合があります。
- ・やむを得ない事情(災害、感染症による自粛など)で大会中止となった場合、登録費、参加費の全額を返金できない場合があります。
- ・会場や競技中の写真、映像を主管協会が作成する各種のPR用媒体で利用する可能性があることを予めご了承下さい。

6. 標準記録

2026年度全日本実業団ベンチプレス(ノギ)選手権大会の標準記録は以下とし、有効期限を2025年1月1日~大会申込締切日までのJPA都道府県協会主催、主管の選手権大会(ノギ)の記録とする。(昨年度の実業団ベンチ大会の記録は有効とする。)

ただし、男子MIV、V及び女子(一般を除く)については、標準記録は設定しませんが、対象期間に地方大会などに出場していることが必要です。

※標準記録を満たさない選手は、出場できません。(前回大会までの事務局推薦は廃止となりました)

男子	一般	マスターズ			女子	一般
		I	II	III		
59 kg級	75	75	70	65	47 kg級	37.5
66 //	85	85	80	72.5	52 //	42.5
74 //	95	95	90	80	57 //	47.5
83 //	105	102.5	97.5	85	63 //	52.5
93 //	115	110	102.5	90	69 //	57.5
105 //	122.5	117.5	110	95	76 //	62.5
120 //	130	125	115	100	84 //	67.5
120超//	135	130	120	105	84超//	72.5

7. 日本記録、実業団記録についての注意事項

- ・2.5kgの倍数でない端数の日本記録に挑戦する際は、挑戦するカテゴリーにエントリーしている場合のみ新記録として認める。(＜例＞マスターズの日本新記録(端数の場合)に挑戦する際は、当該カテゴリーにエントリーされていること。)なお、2.5kgの倍数の日本記録に挑戦する際は、上記の限りではない。
- ・実業団記録については、日本記録と同様、500g単位での記録更新が可能です。

第35回 全日本実業団ベンチプレス（ノギア）選手権大会 会場案内および宿泊案内

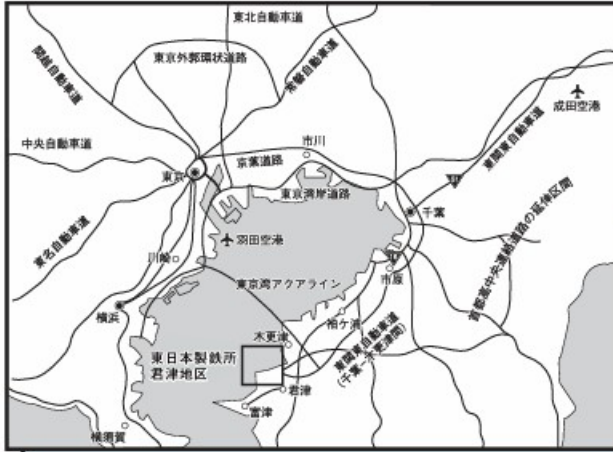
1. 会場案内図

所在地 〒299-1146 千葉県君津市大和田324

<https://www.mapion.co.jp/m2/35.34157925,139.87343682,16>

東日本製鉄所君津地区へのアクセス

- 【JR】
 - ・JR内房線、木更津駅西口よりタクシーで約10分
 - 君津駅北口よりタクシーで約10分
- 【乗用車】
 - ・東関東自動車道（館山道）木更津南インター-国道16号出口を富津岬方面 約3分
- 【高速バス】
 - ・羽田空港、横浜駅、川崎駅から東京湾アクアラインバス木更津駅下車 木更津駅西口よりタクシー約10分
 - ・東京駅八重洲口前から東京湾アクアラインバス君津製鉄所前下車（東京駅から約80分）
 - ・羽田空港から東京湾アクアラインバス君津製鉄所前下車（羽田空港から約70分）



2. 宿泊案内

- グランパークホテル パネックス君津
君津市東坂田 2-3-3 TEL : 0120-489-303
- グランパークホテル かずさ
君津市中野 4-9-1 TEL : 0120-489-303
- ホテル君津ヒルズ
君津市人見 2-21-41 TEL : 0439-54-7280
- HOTEL R9 The Yard 富津
富津市青木 1648 TEL : 0439-29-6441
- 木更津ワシントンホテル
木更津市大和 1-2-1 TEL : 0438-42-1122
- グランパークホテル エクセル木更津
木更津市朝日 1-1-40 TEL : 0120-489-303
- ホテルルートイン木更津
木更津市清見台 2-29-1 TEL : 050-5837-7660/0438-23-5555
- Tabist ホテル銀河 木更津
木更津市新田 3-1-24 TEL : 0120-81-7051/0438-23-7051
- ホテルロイヤルガーデン木更津
木更津市大和 1-8-14 TEL : 0438-22-7211

***宿泊は必ず予約が必要ですので、各自で予約、申込みをして下さい。**

以 上

第35回 全日本実業団ベンチプレス (ノギア) 選手権大会参加申込書 兼 記録票

・必ず太枠内及び誓約書欄に記入、捺印の上、申し込んでください。

No.	カテゴリ	一般・MI・MII・MIII・MIV・MV	氏名 (ふりがな)	生年月日
	性別	男子・女子	()	西暦 年 月 日
	階級	kg級	会員番号 (選手ID)	カレンジャーイヤー 歳
検量体重	標準記録		所属都道府県	企業名 (ふりがな)
kg	必ずチェックしてください。 <input type="checkbox"/> 保有 <input type="checkbox"/> 非保有 ※大会出場できません		()	
選手コメント	*今大会について、目標・意気込み等、一言コメントください。			団体戦(正選手○、補欠△)

ベンチラック高さ	足台	センター補助
	要・不要	要・不要

種目	第一試技	第二試技	第三試技	記録	順位
ベンチプレス	kg	kg	kg	kg	位
変更	kg	第三試技変更1	kg		
※検量時、第一試技の重量を必ず申告のこと		第三試技変更2	kg		

標準記録達成 : 202 年 月 日	記録 : kg	自己ベスト記録
大会名 :	選手権大会	kg
参加費 <input type="checkbox"/> 団体戦(¥5,000円/チーム)、 <input type="checkbox"/> 個人戦(¥10,000/人) ※団体戦は、代表の方のみチェックをお願いします。		
JSPOコーチ1取得状況確認 (団体戦出場チーム対象)	取得者氏名	MyJSPO No.
領収証 <input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要	※必要な方は、大会当日、事務局まで。 宛名 様	

誓約書

全日本実業団パワーリフティング連盟 御中

2026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掛け致しません。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。

また、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(ドーピング検査および簡易検査の同意)に従います。

同封の受講証明書のとおりアンチ・ドーピングに関する講習会受講済み。

※申込締切日までに受講していない方は、出場できません。

住所 : 〒

e-mail :

氏名 : 印 TEL : FAX :

各 位

2026年2月吉日
全日本実業団パワーリフティング連盟
理事長 杉本 好二
事務局長 寺田 茂弘
*公印省略

第35回 全日本実業団ベンチプレス（ノギア）選手権大会 競技役員参加 ご協力をお願い

拝啓 時下ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。
平素より当連盟の運営に対し、格別のご協力、ご支援を賜り心より厚く御礼申し上げます。
さて、来る5月31日（日）日本製鉄（株）東日本製鉄所君津地区 体育館におきまして、表記大会を道府県協会及び各団体のご協力を賜りながら開催する運びとなりました。
審判員ならびに補助員等、役員参加のご協力をお願い申し上げます。大会の詳細につきましては、大会開催要項のご確認をお願い致します。
つきましては、下記役員協力届出書に該当事項をご記入頂きまして、事務局宛ご返送をお願い致します。何卒、皆様のご協力を賜りますようお願い申し上げます。
尚、当日の昼食につきましては連盟でご用意させていただきます。

敬具

<問合先>

全日本実業団パワーリフティング連盟
杉本 好二 TEL 090-8051-1676 e-mail : kojis622@outlook.jp
寺田 茂弘 TEL 090-5505-1513 e-mail : jitsugyoudan.power@gmail.com

<申込先>

〒367-0027 埼玉県本庄市五十子 2-10-23 寺田 茂弘 宛
(全日本実業団パワーリフティング連盟 事務局)

下表に必要事項をご記入の上、**2026年 4月 24日(金)**までにご返送をお願いいたします。

所 属 名 : _____

代表者名 : _____

役員協力届出書

氏 名	希望競技役員（○・希望を書いて下さい）
	・審判（ 級） ・補助員 ・放送 ・進行 ・他（ ）
	・審判（ 級） ・補助員 ・放送 ・進行 ・他（ ）
	・審判（ 級） ・補助員 ・放送 ・進行 ・他（ ）
	・審判（ 級） ・補助員 ・放送 ・進行 ・他（ ）
	・審判（ 級） ・補助員 ・放送 ・進行 ・他（ ）

以 上

各位

2026年2月吉日
全日本実業団パワーリフティング連盟
会長 甘利 明
理事長 杉本 好二
*公印省略

第35回 全日本実業団ベンチプレス（ノギア）選手権大会
大会パンフレットへの広告ご協賛のお願い

拝啓 時下ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。
平素は当連盟の諸活動に対し、格別のご高配、ご援助を賜り厚く御礼申し上げます。
さて、来る5月31日（日）日本製鉄（株）東日本製鉄所君津地区 体育館におきまして、表記大会を道府県協会及び各団体のご協力を賜りながら開催する運びとなりました。
本大会は、全国の勤労者パワーリフターの祭典として、また、健康と体力づくりの促進に大きな役割を担っておりますので、実行役員一同、全国各地から遥々参加する選手達を迎えるにあたり、精一杯の準備・運営を行う所存であります。
つきましては、本大会の主旨をご賢察いただき、大会が盛大に開催できますよう、広告／ご協賛を賜りたく、宜しくお願い申し上げます。
尚、詳細は下記の通りでございます。

敬具

記

1. 掲載タイプ

Iタイプ：30,000円 1頁（A4版）160mm×260mm
IIタイプ：20,000円 1／2頁 160mm×130mm
IIIタイプ：10,000円 1／3頁 160mm×85mm
IVタイプ：5,000円 1／6頁 160mm×40mm

2. 申込先（原稿郵送先）

申込用紙に必要事項を記入し、下記へ郵送及び振込みをお願いします。

- ・申込書：〒367-0027 埼玉県本庄市 2-10-23 寺田 茂弘 宛
- ・広告協賛費振込先：全日本実業団パワーリフティング連盟 ゆうちょ銀行口座
普通 〇三八（ゼロサンハチ）店 9473946

3. 問合せ先

全日本実業団パワーリフティング連盟 事務局
杉本 好二 TEL 090-8051-1676 e-mail : kojis622@outlook.jp
寺田 茂弘 TEL 090-5505-1513 e-mail : jitsugyoudan.power@gmail.com

< 締め切り > **2026年 4月 24日（金）必着**

第35回 全日本実業団ベンチプレス（ノギア）選手権大会 広告協賛申込書

全日本実業団パワーリフティング連盟 宛
全日本実業団パワーリフティング連盟の表記大会に広告協賛を申し込みいたします。

申込者：

住所：

申し込みタイプ（ I ・ II ・ III ・ IV ） 金額 _____ 円

領収書宛名 _____ 様 ・ 必要なし

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
します。

<p style="text-align: center;">第35回全日本実業団ベンチプレス選手権大会 第9回全日本教職員ベンチプレス選手権大会 参加申込み時 事前健康チェック</p>
--

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。当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

ドーピング防止に関する大切なお知らせと注意点

令和3年2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、大会の成績抹消、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、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、新たに、アンチ・ドーピング規則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。

アンチ・ドーピング規則違反は、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も絶無にする心構えが必要です。

ついては、アンチ・ドーピング規則違反の根絶に向けて、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、番線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かり易い一例ですが、市販薬の禁止物質はこれだけではありません。

- ・ 咳止め薬：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ホームページの「問い合わせフォーム」にお問い合わせ下さい。

