



第22回青森県パワーリフティング選手権大会  
兼 2026年青森県国民スポーツ大会パワーリフティング公開競技  
成年男子青森県予選会

— 開催要項 —

開催日時	令和7年10月19日(日) 競技開始 10:00～ (開会式及び閉会式は行わず、競技開始前に競技進行等の説明をします)
会 場	東奥義塾高等学校 体育館 弘前市大字石川字長者森61-1 TEL 0172-92-4111～5
選手受付	8:00～ 選手は受付後、検量及びコスチュームチェックを行う。
主 催	青森県パワーリフティング協会
競技内容	パワーリフティング(スクワット・ベンチプレス・デッドリフト)
競技方法	(公社)日本パワーリフティング協会競技規則に基づくラウンドシステムにて行う。 使用機材 ラック:BULL シャフト:IVANKO(φ29) プレート:IVANKO
階 級	○女子 43kg※ 47kg 52kg 57kg 63kg 69kg 76kg 84kg 84kg超 ※(ジュニア・サブジュニアのみ) ○男子 53kg※ 59kg 66kg 74kg 83kg 93kg 105kg 120kg 120kg超 ※(ジュニア・サブジュニアのみ)
出場資格	令和7年度JPA登録選手。 青森県内在住 満14歳以上の心身ともに健全なアマチュア競技者。 また、順位はつきませんが他県からのオープン参加を認めます。
選手登録	JPAホームページを確認のうえ、シクミネットより各自行ってください。
服 装	JPAルールブックに準拠する。 選手は事前にルールブックを確認してください。

表 彰 各階級1～3位はメダルと賞状、4～6位は賞状を授与

出 場 費 一般：5,000円 ジュニア・サブジュニア：3,000円  
(いずれもスポーツ障害保険料を含む)

#### 出場費の振込み先口座

ゆうちょ銀行 八四八店 普通口座 1121882 名義人 アベヤスシ  
大会事務局 〒030-0845 青森市緑三丁目8-2 シティハイムハッピー202  
青森県パワーリフティング協会 事務局 阿部 靖

#### 申込方法

下記メールアドレスまで次の事項を明記してメール送信してください。  
パワー又はベンチの選択、性別、ノーギア又はフルギアの選択、出場階級、氏名(フリガナ含む)、会員 No.、セコンドの有無、選手登録区分(個人又は団体 所属ジム)、郵便番号、住所、連絡先、生年月日(西暦)及び年齢(カレンダーイヤー)

申込み先アドレス(大会事務局)：[knikken2@yahoo.co.jp](mailto:knikken2@yahoo.co.jp)

郵送による従来の大会事務局宛の申込みも可能です。

出場費を上記大会事務局の口座に振り込み又は現金書留にて納付のこと。  
メール又は申込書に必要事項を記入し、申込期間を9月8日～9月24日とし、大会事務局宛てに9月24日(水)必着厳守で申し込むこと。

※申込期日までに、申込み・出場費の双方の納入を完了すること。

片方のみの申込みは受理しない。

申込書については☑及び記入漏れがないこと。

9月24日以後に送付された申込書については受理せずに返還する。

(メールで申込みの選手には大会当日、誓約書にサインしていただきます)

問合せ先 大会事務局 阿部 靖 TEL 090-9747-3606

#### その他諸注意

- ① 大会当日のゴミは各自お持ち帰り願います。
- ② 会場内(選手・大会関係者)のマスク着用については任意とする。
- ③ 出場申込後、棄権等による出場費の返却はいたしません。
- ④ 当日の体調の優れない方の来場はご遠慮願います。
- ⑤ 昨今ドーピング検査陽性の事例が他競技にて散見されております。  
禁止薬物等につきましては、うっかりドーピングも含めて各自ご注意ください。  
JSP0 日本スポーツ協会 HP に使用可能薬リスト(2025年版)が掲載されてますのでご参照ください。

# 第22回青森県パワーリフティング選手権大会

## 出場申込書・記録カード・誓約書

No.	階 級	氏 名			都道府県	登録区分
	<input type="checkbox"/> 男子 <input type="checkbox"/> 女子 <input type="checkbox"/> ノーギア <input type="checkbox"/> フルギア <div>kg級</div>	フリガナ				<input type="checkbox"/> 個人 <input type="checkbox"/> 団体
						(団体登録の場合) 所属ジム・練習場等
		会員 No.		セコンド		
				有・無		

↑必ずチェックを入れてください

種 目	第 1 試技	第 2 試技	第 3 試技	記録				
<input type="checkbox"/> スクワット	kg	kg	kg	kg				
	(重量変更) kg							
<input type="checkbox"/> ベンチプレス	kg	kg	kg	kg				
	(重量変更) kg							
<input type="checkbox"/> デッドリフト	kg	kg	kg	kg				
	(重量変更) kg							
<table border="1"> <tr> <td>I P Fポイント</td> <td></td> </tr> <tr> <td>順位</td> <td></td> </tr> </table>			I P Fポイント		順位		重量変更 1	トータル
			I P Fポイント					
順位								
			kg	kg				
			重量変更 2	階級順位				
			kg					

スクワット		ベンチプレス			
ラック高	セーフティバー	ラック高	セーフティバー	センター補助	足台
段目	段目	段目	段目	有・無	有・無

検量体重	コスチュームチェック					担当審判員：_____	選手側確認：_____				
kg	Tシャツ	シューズ	ベルト	ツリバン	リストラップ	ニススリーブ	ハイソックス	スーパースーツ	ベンチシャツ	ニーラップ	
担当審判員：_____	枚	足	本	枚	組	組	足	枚	枚	組	

### 誓 約 書

2025 年 月 日

青森県パワーリフティング協会 御中

私は本大会出場に際し、大会開催中の事故、並びに事故により発生した障害、疾病等について、その責任の全ては自身にある事を認め大会主催者や個人、及び関係機関に対し一切の迷惑をおかけしないと共に、将来にわたって一切の請求を致しません。また、今後、ドーピングチェックにおいて薬物使用等の反則行為が発覚した場合についても責任の全ては自身にあるものとし、J P A 規定の罰則金等は全て自身が支払うことを誓約いたします。

住 所 〒 \_\_\_\_\_

氏 名 \_\_\_\_\_ TEL ( ) \_\_\_\_\_

生年月日 (西暦) \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日生 (カレンダーイヤー) \_\_\_\_\_ 歳

※太線枠内を記入すること 各チェックを忘れずに！(太枠以外は大会当日記入)