

# 第3回 北海道・東北ブロックベンチプレス選手権大会 (北海道開催)



## 開 催 要 項 (案)

1. 日 時 2025年11月16日 (日)  
検量開始08:15から(予定) 競技開始10:15から(予定)  
進行スケジュール:各階級のグループ配置は、申込締切後ホームページに掲載予定
2. 会 場 洞爺湖文化センター  
〒049-5721 北海道虻田郡洞爺湖町洞爺湖温泉142-130 Tel0142-75-4400
3. 主 催 日本パワーリフティング協会 北海道・東北ブロック 北海道パワーリフティング協会
4. 主 管 kawagoe.training.GYM
5. 後援(予定) (公社)日本パワーリフティング協会 北海道 北海道スポーツ協会  
洞爺湖町 洞爺湖町体育協会
6. 競技方法 JPAルールに基づく クラシック・エキップ個人戦  
※クラシックベンチはパワーベルト・リストラップ・ニースリーブのみ装具と認める  
※申込み後の階級変更はオープン参加とする(記録の取扱いはJPAルールブックに準じる)  
※北海道・東北ブロック協会所属以外の選手のオープン参加は認めない
7. 部 門 **A部門:クラシック** **B部門:エキップ**
8. カテゴリー ①サブジュニア②ジュニア③一般(すべての年齢)  
④マスターズⅠ⑤マスターズⅡ⑥マスターズⅢ⑦マスターズⅣ⑧マスターズⅤ  
※部門間のダブルエントリーのみ認める  
※日本記録の挑戦はM3・M4・M5のみ可能(上記⑥～⑧)
9. 階 級 男子:59kg級・66kg級・74kg級・83kg級・93kg級・105kg級・120kg級・120kg超級  
(SJr・Jrのみ53kg級)  
女子:47kg級・52kg級・57kg級・63kg級・69kg級・76kg級・84kg級・84kg超級  
(SJr・Jrのみ43kg級)
10. 参加資格 ①満14歳以上の心身ともに健全なアマチュア選手  
②北海道・東北地区のパワーリフティング協会の所属選手であること  
③過去1年以上北海道・東北地区に適法滞在している外国籍の選手  
④2025年度のJPA選手登録を完了している選手  
⑤「摂取医薬品・サプリメント申告書」を提出すること(提出がない場合は出場不可)
11. 参 加 料 **各カテゴリー:10,000円**
12. 表 彰 失格者を除く全出場選手に賞状をWEB配布(各自DLのこと)  
男女それぞれ部門、カテゴリー毎に、各階級1～3位にメダルを授与  
最優秀選手:年齢別・カテゴリー毎に、IPFポイント最上位の選手に賞状をWEB配布  
(各自DLのこと)
13. 申込み方法 シクミネット <https://powerlifting.shikuminet.jp/events/> のみ対応  
居住地、練習場所の市町村所在地、公式記録を申告すること(プログラムに記載する)
14. 先着制度 ・参加申し込みは120名程度を上限とし先着制度で締め切る  
・受付完了後に支払いされなかった場合、24時間経過後に自動的に申込みがキャンセル。  
・コンビニ・ペイジー決済は、支払い期限が切れた場合、自動的に申込みがキャンセル。  
・申し込みを一度キャンセルした場合は正当な事由を除き本大会の参加は認めない
15. 申込期間 2025年9月16日00:00から 10月17日18:00まで(先着制度120名程度)
16. 変更事項 本開催要項に関し、変更が生じる場合は北海道協会HPにて周知する。
17. 問合わせ先 シクミネット内に記載
18. その他 撮影、物品及び技能の提供並びに販売等に対する申請に関する事項はJPA「撮影及び物品提供等の承認に関する規程」に準じる

# 北海道パワーリフティング協会主催大会イベント申込規約（以下「本規約」という。）

本規約は北海道・東北ブロック主催大会（北海道開催）に適用が及ぶものとする

北海道パワーリフティング協会（以下「当協会」とします）は、北海道におけるパワーリフティング競技の愛好者を育成し、本競技の普及・発展に努めるとともに、会員相互の融和・協力を図ることを目的とした事業として競技会（以下「大会」とします）を開催するにあたり、本規約を定めます。なお、大会の申し込みを行った時点において、本規約に同意したものとします。

## はじめに　－重点告知事項－

### （ラウンドシステム）

- ・ 検量時間は短縮が予想されます。

### （所属団体代表者）

- ・ 所属選手への教育・指導・管理を徹底してください。

### （申込み）

- ・ 1 階級に多くの選手が参加する場合、持ち記録の低い選手は前半のグループに入ります。
- ・ L o t 番号は公式記録の低い順に付番します。

### （欠場報告）

- ・ 義務化されていますので所定の報告形式で連絡してください。

### （領収書）

- ・ 参加費等の領収書の取り扱いについては、シクミネット「個人メニュー」から発行してください。

### （駐車場）

- ・ 近隣の商業施設への駐車行為は厳禁です。

### （検量時）

- ・ 検量時に第1 試技重量、ラック高さなど「参加申込書 兼 記録表」に記載してください。

### （コスチュームチェック時）

- ・ 審判員が素早くチェックできるように工夫してください。
- ・ ニースリーブは裏返さないでください。
- ・ リストラップは伸ばしておいてください。

### （重量申告）

- ・ 試技の申告及び変更は、重量申告カードを使用します。

### （滑り止め）

- ・ J P A 技術委員会推奨の液体滑り止めのみ使用を認めます。
- ・ 松ヤニ入りのチョーク及び自作や調合品は使用禁止です。

### （ベビーパウダー類）

- ・ 床を汚損しないように細心の注意をお願いします。

### （業務妨害）

- ・ システム担当などに話しかけるのは禁止行為です。伝達事項はペーパーなどで行ってください。

### （判定に対して）

- ・ 本人または、コーチ（セコンド）は、陪審員に、自分自身及び当該リフター（選手）の判定に対して、判定結果（失敗等）の理由を確認する事ができます。（次のリフターの試技が開始される前）
- ・ 参考＝ルールブックより・・・明らかにレフリーの判定ミスがあった場合、陪審員とレフリーの協議により、陪審員は再試技を要請または判定を覆すことができる。但し、各セッション担当陪審員の判定が、配置人数3 名～5 名の人数に関わらず、最低3 名の陪審員の判定が一致しており、かつレフリーの判定が、2 対1 で決定された場合でな



なければならない。スクワットの高さ（しゃがみの深さ）、デッドリフトの肩や膝のロック、等が「疑わしい」というのは、明らかな判定ミスとはならない。とあります。

#### （動画配信）

- ・無料で配信予定です。

#### （表彰）

- ・失格者を除く全出場選手に賞状をWEB配布（各自DLしてください）
- ・男女それぞれの階級の1～3位にメダル授与します
- ・年齢別・カテゴリ毎に、IPFポイント最上位の選手に賞状をWEB配布（各自DLしてください）

#### （北海道記録）

- ・北海道、北海道・東北ブロック新記録認定証は発行されません。
- ・大会賞状には各種新記録の記載はされません。
- ・日本記録挑戦の場合は、なるべく早いタイミングで申し出てください。

#### （進行計画）

- ・各セッション間の休憩時間は、設定する場合があります。
- ・（上記は進行の都合上変更になることがあります。）

#### [（JPA 注意喚起）2023. 03. 30 掲載追加](#)

大会動画、写真撮影について（注意喚起）2023. 03. 03HP掲載 に準じることとします

以下その内容です

「個人が大会中の動画や写真（以下、動画等）を撮影し、インターネット上で使用する場合は、以下の点に十分ご注意ください。また、JPA配信動画等を無断で二次利用することはお断りしております。

- ・個人が撮影した動画等の使用方法に起因するトラブルの責任については一切負いかねます。
- ・動画等の二次利用に起因するトラブルの責任については一切負いかねます。」

### 第1条 適用範囲

本規約は、当協会が大会を開催するにあたって全てのサービスの利用条件等を定めるものです。当協会及びJPA（日本パワーリフティング協会）は、利用規約やガイドライン等（以下あわせて「個別規約」とします）を定めた場合、これらも本規約の一部を構成するものとします。本規約の定めと個別規約の定めが異なる場合には、当該個別規約の定めが優先して適用されるものとします。

### 第2条 免責

- ・当協会及び主管協会は、大会開催中の事故について、いかなる責任も負いません。
- ・当協会及び主管協会は、大会開催中の事故により発生した障害・疾病等について、いかなる責任も負いません。

### 第3条 アンチ・ドーピングに対する誓約

大会参加者は、以下に掲げる内容を誓約するものとします。

・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。

### 第4条 申込締切日後の処分

申込締切日後は、以下に掲げるとおり取り扱うものとします。（JPAの規定に準じます）

- ・選手登録費未納及び参加料未納の場合は、参加取りやめとなります。
- ・参加取りやめの場合は、参加費は返却されません。
- ・競技部門、カテゴリー、階級の変更はできません。
- ・大会当日の体重調整の失敗の場合は失格となります。

### 第5条 大会競技進行諸注意

- ・セッション分け及び受付・検量・競技時間については、ホームページで発表します。
- ・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。

- ・炭酸マグネシウムの使用は不可となります。J P A技術委員会推奨の液体滑り止めのみ使用を認めます。

#### 第6条 個人情報など

・本大会の申込みにあたって取得した個人情報は、当協会が大会を開催するにあたって全てのサービスに関して利用します。

・本大会に参加される選手、関係役員及びスタッフを含めた会場風景や競技中の写真及び動画を、当協会が作成する各種のPR用ポスター、WEB、SNS等に掲載させていただくことがあります。

・本大会では内部及び外部メディアによる撮影・収録・取材等が行われる可能性があります。大会中に収録した映像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。

#### 第7条 未成年者の保護者の同意

- ・参加選手が未成年者の場合は保護者の同意を得ることとします。

#### 第8条 登録情報の使用

・当協会は、しゅくみねっと株式会社がサービスを提供する会員管理システムより入手した登録情報を、大会を開催するにあたって全てのサービスにおいて使用することができることとします。

#### ~~第9条 団体戦の概要（今大会削除項目）~~

~~ー団体戦の概要は次のとおりです。ー~~

令和 6年 8月 吉日

J P A北海道・東北ブロック  
東北エリア 関係者各位

北海道パワーリフティング協会  
会 長 菅原 一宣

### 第3回 北海道・東北ブロックベンチプレス選手権大会開催について

拝啓 初秋の候、平素は格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、御案内の通り、J P A北海道・東北ブロック及び北海道パワーリフティング協会が主催する標記の大会が11月16日に洞爺湖町にて開催されます。

本大会につきましては、北海道・東北ブロックが一体となって、将来に向けた競技普及拡大を目標としております。津軽海峡という地域間交流のハードルはございますが、パワーリフティングの盛り上がりが大きなものとなることを祈念しております。

今後とも、ブロック長はじめ、関係者各位におかれましては、私たち北海道協会と強固な連携関係を維持しつつ、様々な困難に対して、なにとぞお導きいただきますようよろしくお願いいたします。

敬具

令和 7年 8月 吉日

関 係 者 各 位

北海道パワーリフティング協会  
会 長 菅原 一宣

第3回 北海道・東北ブロックベンチプレス選手権大会御協力のお願い

拝啓 初秋の候、平素は格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、御案内の通り、J P A北海道・東北ブロック及び北海道パワーリフティング協会が主催する標記の大会が11月16日に洞爺湖町にて開催されます。

つきましては、標記大会の運営協力者を募集いたしますので、何かとご多忙とは存じますが、皆様の御協力をお願い申し上げます。

御協力頂ける志ある方は、お手数ですが下記のフォームに必要事項を入力の上ご連絡いただきたく存じます。 <https://ws.formzu.net/fgen/S87251619/>

なお、終日ご協力いただける方には謝金をご用意いたします。

皆様の協力無しでは、大会開催そのものが成り立ちません。皆様の共助共援の御心に御期待申し上げます。

敬具





湖海と火山と緑の大地が  
結びあい 元気をつくる  
交流のまち

北海道洞爺湖町

# 第3回 北海道・東北ブロック ベンチプレス選手権大会



北海道開催



## Benchpress Championships

開催： 2025年11月16日(日)  
会場： 北海道洞爺湖文化センター  
主催： J P A北海道・東北ブロック  
北海道パワーリフティング協会  
主管： kawagoe.training.GYM  
後援： (公社)日本パワーリフティング協会  
北海道 洞爺湖町  
(公財) 北海道スポーツ協会  
洞爺湖町体育協会

