



Japan Powerlifting Association

全日本パワーリフティング選手権大会 「第55回男子,第50回女子,第45回ジュニア, 第25回サブジュニア,第44回マスターズ, 第53回学生 エクイップ部門」

下記大会の代表選考会

2026年8月17日-29日,南アフリカ,サンシティ,世界エクイップ Sjr,Jr パワーリフティング選手権大会
2026年10月14日-25日,アメリカ合衆国,ネバダ州,世界エクイップマスターズパワーリフティング選手権大会
2026年11月9日-15日,トルコ共和国,イスタンブール,世界オープンエクイップパワーリフティング選手権大会
2026年12月1日-10日,モンゴル,ウランバートル,アジアマスターズエクイップパワーリフティング選手権大会
2027年5月5日-11日,香港,香港,アジアパワーリフティング学生カップ

開催要項

日時:2026年5月23日(土)~24日(日)

会場:品川 ザ・グランドホール

〒108-0075 東京都港区港南2丁目16-4 品川グランドセントラルタワー 3F

主催:公益社団法人 日本パワーリフティング協会(JPA)

主管:NPO 法人東京都パワーリフティング協会

協力:関東パワーリフティング連盟

後援:スポーツ庁、(公財)日本スポーツ協会、(公財)日本オリンピック委員会

入場料:1,000円(税込)。

東京都パワーリフティング協会 HP 内専用サイトで事前に購入必要。

専用サイトを利用せず当日会場受付で購入する場合は、1,500円(税込)。

本大会運営役員等スタッフ、東京都パワーリフティング協会協賛企業様は無料。

参加区分:

- ① 一般男女 (年齢制限無し)
- ② サブジュニア(満14歳~カレンダーイヤー18歳)
- ③ ジュニア (カレンダーイヤー19歳~23歳)
- ④ マスターズ I (カレンダーイヤー40歳~49歳)
II (カレンダーイヤー50歳~59歳)
III (カレンダーイヤー60歳~69歳)
IV (カレンダーイヤー70歳~79歳)
V (カレンダーイヤー80歳以上※男子のみ)
- ⑤ 学生(全日本学生パワーリフティング連盟に所属している大学生)であること。

実施階級:

男子/53kg級、59kg級、66kg級、74kg級、83kg級、93kg級、105kg級、120kg級、120kg超級

女子/43kg級、47kg級、52kg級、57kg級、63kg級、69kg級、76kg級、84kg級、84kg超級

(男子53kg級と女子43kg級はサブジュニアとジュニアのみ)

出場資格:

- ① 2026年度のJPA選手登録済みで日本国籍を有する男女、及び適法な在留資格に基づいて、1年以上日本に滞在している外国籍の男女
- ② 選手登録は <https://powerlifting.shikuminet.jp/> にて済ませてください。登録費未納や会員番号記載誤りが確認された場合、出場資格を満たしませんのでご注意ください。
- ③ 取得有効期限内(前年度の同大会初日、2025年5月17日(土)から本大会の申し込み締め切り日まで)に、下記の参加標準記録を突破している者。マスターズⅣ及びマスターズⅤは参加標準記録を設けないが、上記の取得有効期限内に公認記録取得を必要とする。

男子標準記録

階級	53kg	59kg	66kg	74kg	83kg	93kg	105kg	120kg	120kg 超
一般	-	515	570	620	660	700	740	770	790
ジュニア マスターズ 1	415	465	515	560	595	630	665	695	710
マスターズ 2	-	410	455	500	527.5	560	592.5	615	635
サブジュニア マスターズ 3	280	310	340	370	395	420	445	460	475
学生	415	450	500	540	565	580	590	620	630

女子標準記録

階級	43kg	47kg	52kg	57kg	63kg	69kg	76kg	84kg	84kg 超
一般	-	255	280	300	315	320	330	345	350
ジュニア マスターズ 1	210	230	250	270	285	290	300	310	315
マスターズ 2	-	200	225	240	250	255	260	270	275
サブジュニア マスターズ 3	140	155	170	180	190	195	200	205	210
学生	200	220	240	260	275	280	300	310	320

【標準記録を満たした場合のより重い階級への出場資格】

実績と異なる階級への出場について: 体重より更に重い階級の標準記録を突破している場合のみ、その重い階級への出場は認められる(例: 74 kg級で出場した際に、83 kg級の標準記録を突破している選手は、83kg 級に出場することができる)

④ブロック推薦を得た者

各ブロック大会の上位入賞者のうち、当該ブロック長の推薦を受け、JPA 技術委員会が承認した者(各ブロックにつき男女合計 3 名まで)。なお、推薦基準はブロックごとに異なるため、詳細は所属ブロックのブロック長へ確認すること。

また、本大会は学生エクイップ大会を併催し、例年より参加人数の増加が見込まれる。これに伴い、競技進行および運営への影響に加え、会場使用時間の制約も考慮する必要があることから、円滑な大会運営を確保するため、主管協会推薦枠は設けないものとする。

各地域ブロック長一覧

ブロック名	氏名	所属県	メールアドレス	電話番号
北海道・東北	太田 勇吉	青森県	yuota2021@sky.plala.or.jp	090-4314-6260
関東	寺門 浩之	茨城県	terakado35423@gmail.com	090-8562-9340
北信越	芦崎 高志	富山県	ichbm412@ybm.ne.jp	090-2379-7568
東海	伊藤 敦雄	愛知県	norio_ito1977@yahoo.co.jp	090-5631-7369
近畿	中田 和夫	大阪府	kazu55@zeus.eonet.ne.jp	090-8936-3632
中国	後藤 栄治	広島県	s.gotou@hkg.ac.jp	082-820-3513
四国	高井 隆義	徳島県	takap1091@yahoo.co.jp	090-1572-9154
九州・沖縄	実島 可斉	鹿児島県	yokahoyo@yahoo.co.jp	090-7453-9973

⑤ 申し込みまでにアンチ・ドーピング講習会を受講済の者

アンチ・ドーピング講習会はシクミネットの「イベント」から申込みすること。

本大会において有効となる講習会は、2025 年 4 月 5 日実施分から 2026 年 4 月 17 日実施までに開催された講習会とする。本講習は、必ずエントリーまでに受講を完了している必要があります。エントリー後から大会当日までの間に受講した場合は、今大会の出場資格を満たしません。

⑥ セCOND(コーチ)については、以下の資格条件を満たしていること

- 1) 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
- 2) ドーピングに関連して、JPAの「ドーピング防止規程」に基づく処分を受けていないこと
- 3) ドーピングに関連して、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

服装 : JPA競技規則のエクイップルールによる服装に準じる(詳細はルールブックを参照)。

リフティングスーツ、ベンチシャツ、リストラップ、ニースリーブはIPF公認品のみ使用可。

シングレットとベルトは、JPA競技規則による規格に適合していなければならない

※コスチュームチェックにおいて、適合と認められた服装には、必要に応じて個別に検印を押す場合がある。

表彰

■ 個人戦

男女別・各階級・各カテゴリー別に表彰を行う。

1～3 位: メダルおよび賞状

4～6 位: 賞状(後日JPAのHPより各自でダウンロードする)

https://ros-cdn.s3.ap-northeast-1.amazonaws.com/hp/img/ros_keiyaku/18309/633364.pdf

■ 優秀選手賞

一般・ジュニア・サブジュニア・マスターズ・学生の各カテゴリーから1名を選出し、盾またはトロフィーおよび賞状を授与する。最優秀選手を選出したカテゴリーについては、IPF ポイント第2位の選手に優秀選手賞を授与する。

■ 最優秀選手賞(文部科学大臣賞状及び杯)

一般男女・ジュニア・マスターズのカテゴリーからIPF ポイントが一番高い選手を選出し、大臣賞状とトロフィーを授与する。

■ 団体戦

① 都道府県別団体戦(男女混合):1~6位まで賞状を授与

② クラブ対抗戦(男女混合):1~6位まで賞状を授与

団体戦の参加資格は、2026年度JPA登録団体に所属し、1団体5名以上の出場があること。

※ダブルエントリーの場合は、得点が上位となったカテゴリーを対象とする。

団体戦 得点 (1団体 上位5名までを集計対象とする)										
順位	1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位	8位	9位	10位
得点	12点	9点	8点	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点

ドーピング検査

① 検査の実施について

本大会では、JADA(日本アンチ・ドーピング機構)による公式検査と、JPA(日本パワーリフティング協会)が主体となる「簡易ドーピング検査」の2種類が実施される可能性があります。

同意の免責:本大会参加者は、エントリー時点で日本アンチ・ドーピング規程に従い、ドーピング・コントロール手続きの対象となることに同意したものとみなされます。

身分証明書:検査時の本人確認のため、写真付き身分証明書(運転免許証、マイナンバーカード、学生証等)を必ず持参してください。

② 簡易ドーピング検査の実施と同意書

簡易検査は、皮膚表面から皮脂等を複数回拭き取る方法で行う協会独自の検査です(身体への侵襲はなく、所要時間は数分程度)。選手は「簡易ドーピング検査同意書(別添1)」に署名のうえ、エントリー申込フォームとは別に設けられている「[【JPA 提出用フォーム】簡易ドーピング検査に関する同意書兼、検査拒否時の措置通告書](#)」から提出してください。同意書の提出が確認できない場合、本大会への出場は認められません。検査結果および個人情報は、協会の規程に基づき適切に管理されます。ただし、重大な規程違反が疑われる場合には、協会の調査手続に付すことがあります。

③ 18歳未満の選手への重要事項

18歳未満の選手は、以下の2点を必ず遵守してください。

・JADA 同意書(携帯用):「18歳未満競技者親権者同意書」を大会期間中に携帯し、JADAの検査対象となった際に担当検査員へ提出してください。

・JPA 簡易検査同意書(提出用):協会指定の「簡易ドーピング検査同意書(別添1)」には、親権者の署名を必須とします。

④ TUE(治療使用特例)の申請

本大会はTUE事前申請対象競技会です。治療目的で禁止物質を使用している選手は、大会開催30日前までにTUE申請を完了させてください。



本大会におけるアンチ・ドーピング講習会は、スポーツ振興くじの助成を受けています

- 参加費：**
- ・一般、マスターズ 10,000 円
 - ・サブジュニア、ジュニア・学生 8,000 円
 - ※学生＋ジュニア、サブジュニアのダブルエントリー 14,000 円
 - ※一般＋マスターズ、ジュニア、サブジュニア、学生のダブルエントリー 18,000 円
 - ※一般＋学生＋サブジュニア、ジュニアのトリプルエントリー 22,000 円
 - ・団体戦 無料

申込方法：

- ・今大会専用のエントリーフォームよりお申し込みください。
- ・「簡易ドーピング検査に関する同意書兼、検査拒否時の措置通告書」(別添1)に必要事項を記載のうえ、簡易検査同意書 JPA 提出用フォームにアップロードして提出してください。

【申し込み】※エントリー手続きと簡易検査同意書の提出は、いずれも必ず行ってください。

- ・[エントリーフォーム](#)
- ・[簡易検査同意書 JPA 提出用フォーム](#)

エントリー受付開始：2026年3月14日(土)20:00

エントリー締切：2026年4月19日(日) ※大会最終日の5週間前

今回のエントリーは、近年の全国大会申込で使用している「シクミネット」とは異なり、東京都協会独自で使用しているシステムで受付いたします。

そのため、「シクミネット」のイベント履歴に、今大会出場履歴は掲載されませんので、ご了承ください。なお、本大会では郵送による申込は受け付けておりません。

入力内容に不備がある申込や、電話・FAXによる申込は受け付けません。

申込後に階級を変更することはできず、また、出場辞退などの場合でも返金はいりません。

重要：申込入力内容の不備と参加料の取扱いについて

オンライン申込時の入力情報(標準記録の取得年月日・大会名、アンチ・ドーピング講習会の受講日・有効期限、年齢カテゴリー、医薬品・サプリメント申告等)は、必ず正確に入力すること。大会事務局の確認により、入力内容が事実と異なり「出場要件を満たさない」と判定された場合、当該エントリーは無効とする。

この場合、理由の如何を問わず、支払済みの参加料は返金しない。入力誤りを訂正して再度申込みを行う場合も、参加料は改めて支払うものとする。入力不備は重大な不利益となるため、確

定前に必ず内容を十分確認し、慎重に手続きを行うこと。

選手の人数制限について:

運営可能な上限人数を超えた場合は、先着順で人数制限を行う場合があります。

出場を希望する場合は、早めの申込みを推奨します。定員に達した場合は、応募フォームの受付が停止します。その後、キャンセル待ち登録は可能です。

■キャンセル待ちについて

人数制限後にエントリーを試みると、キャンセル待ち登録の確認画面が表示されます。

キャンセル待ちに登録いただくと、空きが出た際に自動で案内メールが送信されます。

空きが出た場合、キャンセル待ち登録者全員に一斉メールで案内し、その後の申し込みは先着順となります。キャンセル待ちの登録順は申し込みの優先順位には影響しません。

世界選手権大会代表選手の選考:

JPA国際大会選手選考基準に基づき選考する。

※日本独自階級のマスターズVはIPFルール階級のマスターズIVに合算して選考する。

競技スケジュール:

エントリー締切り後にホームページにて発表となる。選手への直接の連絡はいたしません。

欠場について:

欠場する場合は必ず当協会事務局までご連絡ください。

info.tokyopower@gmail.com (主管協会事務局)

選手が無断で欠場した場合、担当審判員は検量制限時間の 90 分間、選手が来るまで待たなければならず、大変非効率です。審判員の負担軽減と業務効率化のため、欠場の場合は必ずご連絡をお願いします。

物品販売及び映像撮影:

物品販売および大会の映像撮影を行う場合は、下記の申請フォームから JPA 財務委員会へ届け出を行うこと。

※会場内での物品販売や、報道・営利目的の撮影を行う場合は、本協会の承認が必要になる。

〈財務委員会フォーム〉<https://ws.formzu.net/dist/S74578262/>

なお、東京都協会の 2026 年度年間協賛企業様の中で、ブース出品をご希望される企業様につきましては、東京都協会にて取りまとめのうえ、一括して申請いたします。

セコンドについて(重要):

・ウォーミングアップエリアに入れるセコンド人数は、選手 1 名につき 2 名までとなります。全選手がスムーズにアップを行えるよう、混雑緩和を目的とした対応となりますので、ご協力ください。

・試合当日、検量時にセコンド用のシールを選手にお渡しします。セコンドの方は、ご自身の着用しているシャツの左袖にシールを貼付してください。左袖にシールが貼付されていない方は、ウォーミングアップエリアへの立ち入りができませんので、十分ご注意ください。

・なお、セコンドの人数超過やその他のマナー違反について、注意をお伝えしても従っていただけ

ない場合は、退場を命じることがあります。

・アップ場でのフォーム確認などの撮影は問題ありませんが、他の選手の迷惑にならないよう十分ご注意ください。また、アップ場での三脚を立てての撮影は禁止いたします。

試合進行に関する注意事項:

- ・申込階級と大会当日の検量体重が相違した場合は失格となりますので、ご注意ください。
- ・使用機材については、コンボラック、シャフト共に調整中。確定次第ホームページに掲載します。
- ・1面開催の予定ですが、状況によっては、2面で開催する可能性もあります。
- ・バックステージへの立ち入りは、セコンド・選手・担当審判員に限ります。
- ・今大会は都内開催で各地域からのアクセスが良いこともあり、例年よりも多くの選手が参加する可能性が高いため、試合時間が例年より長くなることが想定されます。通常は1日2セッションで進行していますが、状況によっては3セッションで実施する場合があります。その際は、検量時間が通常より早まり、試合終了時間も遅くなる場合がありますので、あらかじめご理解ください。
- ・例年は大会2日目の最終日は帰宅時間を考慮し、午後4時頃までに試合を終了することが多いですが、今大会は2日目も午後7時を超える時間まで試合を行う可能性があります。選手・役員はその点も踏まえ、交通手段や宿泊を事前に確保することをお勧めします。

観客席からの撮影について:

- ・写真および動画撮影は、主催者が許可した場合を除き、商業目的での使用を禁止します。
- ・フラッシュ撮影、観客席での三脚の使用、競技運営の妨げとなる撮影行為は禁止します。
なお、財務委員会に撮影承認を得ている場合は、撮影指定エリアでのみ三脚利用を許可します。
- ・主催ならびに主管協会が不適切と判断した撮影行為については、退場を求める場合があります。
- ・撮影禁止エリアにおける撮影は一切禁止とします。

同意項目

- ① ゴミは、必ず各自持ち帰ってください。
- ② JPA規程類及び方針並びに会場のルール等を厳守してください。
- ③ 大会時はJPAならびに主管の東京都協会の指示に従って行動してください。
- ④ 競技エリアには、選手と大会関係者以外の立ち入りを禁止します。
- ⑤ 本大会では外部メディアによる撮影・収録・取材等が行われる予定です。大会中に収録した映像、写真等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等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。あらかじめご了承ください。
- ⑥ 本大会に参加された場合、会場内で撮影された写真・映像等にご本人が映り込む可能性があること、およびそれらが各種媒体に掲載・使用されることに同意いただいたものとみなします。掲載後の削除や使用停止のご要望には応じられません。本項に同意いただけない場合は、本大会へご参加いただけませんのでご注意ください。
- ⑦ 参加申込後の自己都合によるキャンセルについては、理由の如何を問わず参加費の返金は行わないものとする。
- ⑧ 天災地変、感染症の拡大、交通機関の停止、行政指示や、その他不可抗力により大会が中止または内容変更となった場合は、主催者の責に帰すべき事由がある場合を除き、返金は

行わないことがあります。

- ⑨ 返金が発生する場合の振込手数料は参加者負担とする場合があります。
- ⑩ 本協会としての領収書は発行いたしませんので、イベントペイの領収書機能をご利用ください。
- ⑪ 本大会の申込みにあたって取得した個人情報は、本大会の運営及び国際大会選手選考のためにのみ利用します。
- ⑫ タイムテーブルは、参加者数によって変動しますので、エントリーの公表と併せてホームページに掲載します。出場選手への直接の連絡はありませんので予めご了承ください。
- ⑬ 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のでご了承ください。
- ⑭ 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は一切の責任を負いません。
- ⑮ 大会記録が抹消されるような不正事案を起こした場合には、順位繰上げや国際派遣選考の変更に係る費用等が請求されることがあります。

大会会場案内:品川 ザ・グランドホール

〒108-0075 東京都港区港南2丁目16-4 品川グランドセントラルタワー 3F

アクセス:

- ・東海道・山陽新幹線「品川駅」港南口より徒歩 3 分
- ・JR 山手線・京浜東北線・横須賀線・東海道本線「品川駅」港南口より徒歩 3 分
- ・京急「品川駅」より徒歩 8 分

お車でお越しの方へ:

隣接のグランドcommons C2 駐車場(グランドセントラルタワーB2F)のご利用を推奨しております。

そのほか近隣の民間駐車場をご利用ください。

営業時間 7:00~24:00(入庫は 23:00)

料金 250 円/30 分(上限 3,000 円まで)

ホール専用駐車場ではないため、ご利用に際しての会場へのお問い合わせはご遠慮ください。

2026年3月吉日

J P A公認審判員有資格者 各位

(公社)日本パワーリフティング協会
技術委員長 二宮 正晴
(公印省略)

**2026年度 全日本パワーリフティング選手権大会「エクイップ部門」
陪審員・審判員ご協力をお願い**

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御理解と御協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、御案内の通り J P Aが主催する標記の大会が 2026年5月23日～5月24日にかけて東京都協会の主管により開催されます。

つきましては、標記大会の陪審員・審判員の募集をいたします。何かとご多忙のこととは存じますが、皆さまのご協力をお願いいたします。なお、関東ブロック内の各協会所属審判員の方におかれましては、積極的にご出席くださいますようお願い申し上げます。

ご協力いただける審判員有資格者の方は、お手数ですがシクミネットのイベントよりお申し込みください。<https://powerlifting.shikuminet.jp/>

ご協力いただける審判員の方々に対しては、昼食及びわずかながらの謝礼金をご用意いたします。手配の都合上、必ず事前にご連絡くださいますようお願い申し上げます。

敬具

(別添1)

簡易検査に関する同意書 兼 検査拒否時の措置通告書

参加する全ての選手は記載と署名のうえ、エントリー申込フォームとは別に設けられている
「[簡易検査同意書提出専用フォーム](#)」からアップロードして提出してください。

大会名：第 55 回全日本男子パワーリフティング選手権大会、第 50 回全日本女子パワーリフティング選手権大会、第 45 回全日本ジュニアパワーリフティング選手権大会、第 25 回全日本サブジュニアパワーリフティング選手権大会、第 44 回全日本マスターズパワーリフティング選手権大会、第 53 回全日本学生パワーリフティング選手権大会
(以下本大会と略す)

公益社団法人 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 殿

私は、本大会への出場にあたり、本協会が定める「ドーピング防止規程」を遵守し、第 6 条の 2 に基づく簡易検査 (以下「本検査」という) に関し、以下の事項を確認し、同意します。

【確認欄】(該当する以下の□にチェックを入れてください)

簡易検査の実施と協力義務・・・ドーピング行為の抑止及び意図しない禁止物質の摂取防止を目的として実施する本検査の趣旨を理解し、本大会期間中に検査対象者に選定された場合は、係員の指示に従い速やかに検体採取に応じます。

出場要件の確認・・・本検査への協力は、本大会への出場要件であることを確認しました。

検査拒否時等の措置・・・正当な理由なく本検査を拒否・回避した場合、または検査結果に伴う調査に応じない場合は、規程第 6 条の 2 第 5 項に基づき、以下の措置が適用されることを承諾します。

【措置の内容】本大会への出場要件を満たさないものとする。

※ エントリー資格に不備がある状態となるため、当該大会での記録 (日本記録等を含む) および順位は一切公認されません。

【署名欄】

私は、上記の「簡易検査の実施と協力義務」、「出場要件」および「検査拒否時の措置」について説明を受け、内容を十分に理解した上で、本大会に参加することを誓約します。

令和 年 月 日

氏名 (自署) :

※満 18 歳未満の場合は、「親権者の同意」の署名も必要です。

親権者同意 (自署)

「健康対策について」

参加申込に際しては、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ください。当てはまる項目があれば掛かり付け医に相談し、自己の責任において必要な対応を行ってください。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をしていただきます様、お願いします。

参加申込時 事前健康チェック

A：下記の項目（1～4）の内、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掛かり付けの医師によく相談してください。掛かり付け医のもと、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・不整脈等）の診断を受けている、もしくは治療中である
- 2. 突然、気を失った事（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掛かり付け医に相談し、大会参加前までに状態を安定させてください

- 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）

※掛かり付け医とは、皆さんの健康や体調を管理して下さっている身近な医師です

※掛かり付け医をきちんと決めて、各種の検査や大会参加等について相談しましょう

「安全確保と事故防止のための注意事項」

パワーリフティングは極限の重量を扱う競技特性上、一瞬の油断が重大な事故や怪我につながるリスクがあります。選手・役員・スタッフ全員がリスクを認識し、相互の安全確保に努めてください。特に以下の事項を厳守してください。

1. 選手の遵守事項

【スクワット・ベンチプレス：バーベルの放棄（ダンピング）禁止】

・試技に失敗した場合でも、バーベルを後ろへ投げ出したり、手を離したりしないでください。補助員を巻き込む重大事故につながります。立ち上がれない場合でも、必ずシャフトを握ったまま、補助員のサポートを受け安全にラックへ戻してください。

【器具の取り扱いと怪我防止】

- ・カラーの装着義務：ウォーミングアップエリアであっても、試技を行う際は必ずカラー（留め具）を装着してください。プレート落下による怪我を防ぐためです。
- ・デッドリフトの降下：「ダウン」の合図後、バーベルを足の上に落とさないよう、足幅やコントロールに十分注意してください。
- ・用具の点検：リフティングスーツ等の劣化や縫製のほつれは、試技中の破損事故につながります。必ず事前に自己点検を行ってください。

【健康管理】

- ・当日の体調不良や怪我の兆候がある場合は、無理をせず棄権する勇気を持ってください。

2. 補助員（スポッター）の遵守事項

【確実な補助と自身の安全確保】

- ・足元の安全確保：プレートにつまづかないよう整理整頓を徹底してください。また、補助中は絶対にプレートの真下に足を入れないでください。
- ・常時の集中：常にバーベルの落下や選手のバランス崩れを想定し、即座に対応できる構え（低い重心）を維持してください。
- ・確実な受け渡し（ベンチプレス）：センター補助は、選手がシャフトをコントロールできたことを確認してから、慎重に手を離してください。
- ・共倒れの防止（デッドリフト）：選手が後方へバランスを崩した場合、一緒に倒れ込まないよう腰を落として支え、選手の動きを注視してください。

3. 会場内全般・その他の注意事項

【搬入出・移動時の注意】

・プレートやラック等の重量物を運搬する際は、指詰めや落下による足への怪我、施設の破損に十分注意してください。特に大会終了後は疲労が蓄積しているため、慌てず慎重に作業を行ってください。

【観戦・待機時のマナー】

- ・ウォーミングアップ場は危険が伴います。選手・関係者以外は立ち入らないでください。

「クリーンスポーツの実現とアンチ・ドーピング規則違反の根絶に向けて」

近年、世界的にアンチ・ドーピング活動は高度化・厳格化しており、JADA(日本アンチ・ドーピング機構)も「クリーンスポーツ」の実現に向け、意図的な不正だけでなく、知識不足による「うっかりドーピング」に対しても厳しい姿勢で臨んでいます。過去、JPAにおいてもドーピング陽性事例が発生し、個人の資格停止処分のみならず、協会全体の社会的信頼が失墜する事態となりました。「体内に摂取するものへの責任は、全てアスリート自身にある(厳格責任)」という原則を今一度強く認識してください。「知らなかった」「意図的ではなかった」という申し開きは通用しません。選手各位におかれましては、以下の4点を徹底し、公明正大に競技へ臨んでください。

1. サプリメント摂取の重大なリスク

近年のドーピング違反事例の多くが、サプリメントへの禁止物質混入(コンタミネーション)によるものです。パッケージに成分として記載されていなくても、製造ラインでの混入等により禁止物質が含まれているケースが後を絶ちません。

原則: 食事からの栄養摂取を基本とし、安易なサプリメント利用は避けること。

対策: やむを得ず使用する場合は、「インフォームド・チョイス」や「インフォームド・スポーツ」等の第三者機関によるアンチ・ドーピング認証を受けた製品を選択することを強く推奨します。未認証製品のリスクは極めて高いと認識してください。

2. 医療用医薬品(処方薬)の確認とTUE申請

医師から処方される薬であっても、禁止物質が含まれている場合があります(例:喘息治療薬、高血圧治療薬の一部など)。

対策: 受診時は必ず「アスリートであること」を伝え、禁止物質が含まれていないか確認してください。

TUE(治療使用特例): 治療上、禁止物質の使用が避けられない場合は、事前にJADAへ「TUE申請」を行い、承認を得る必要があります。本大会はTUE事前申請対象大会です。申請期限:大会開催の30日前まで(必着)

3. 市販薬・漢方薬・のど飴等の注意点

ドラッグストアで購入できる風邪薬、胃腸薬、漢方薬、あるいは「のど飴」等にも禁止物質が含まれていることが稀ではありません。特に近年、漢方や生薬に含まれる成分(ヒゲナミン等)による違反事例が報告されています。

使用禁止成分の例(市販薬によく含まれるもの):

風邪薬・鼻炎薬:メチルエフェドリン、プソイドエフェドリン(競技会時禁止)

漢方薬・のど飴:麻黄(マオウ)、南天(ナンテン)、呉茱萸(ゴシュユ)、附子(ブシ)、細辛(サイシン)など

育毛剤・強壮剤:メチルテストステロン等の男性ホルモン関連物質(常時禁止)

胃腸薬:ホミカ(ストリキニーネ)など

4. 確実な情報検索と専門家への相談

自身の判断やインターネットの不確実な情報だけに頼ることは危険です。必ず公式のツールや専門家を活用してください。検索ツール「Global DRO」:市販薬や処方薬の禁止物質を検索できます。購入・使用前に必ず自身で検索し、検索結果(照会番号)を保存してください。<https://www.globaldro.com/JP/search>

専門家への相談:判断に迷う場合やGlobal DROで「条件付き」等と出る場合は、自己判断せず、必ず「スポーツファーマシスト」のいる薬局、または都道府県薬剤師会へ相談してください。

