

〔４〕 パワーリフティング競技

1 期 日 2026 年 9 月 26 日（土）から 9 月 27 日（日）まで（2 日間）

種 別	9 月 26 日（土）	9 月 27 日（日）
成年男子	59～83 kg 級 決勝	93～120 kg 超級 決勝
成年女子	全階級 決勝	

2 会 場 青森県南津軽郡藤崎町 スポーツプラザ藤崎

3 種別（種目）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		2	47	96	191
成年女子		1	47	48	
監督（共通）	1		47	47	

※各都道府県予選会にて成年男子及び成年女子の選手選考を行う。

※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 競技上の規定及び方法

(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 kg、66 kg、74 kg、83 kg、93 kg、105 kg、120 kg、120 kg 超級

ウ 成年女子の階級は次のとおりとし、階級ごとに決勝を行う。

階 級：47 kg、52 kg、57 kg、63 kg、69 kg、76 kg、84 kg、84 kg 超級

(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 成年男子及び成年女子は都道府県予選会にて代表を選考する。都道府県予選会は JPA 加盟の各都道府県協会が主管として実施する。成年男子 2 名、成年女子 1 名

なお、開催県は成年男子 4 名、成年女子 2 名とする。

イ 各階級で 1 位となった選手の内、IPF ポイントの大きい選手から選考する。1 位の選手で充足しない場合は、同様の手順で 2 位の選手から選考することができる。

ウ 都道府県予選会の結果成績は、大会終了後 1 週間以内に所属ブロックのブロック長に提出すること。

6 参加資格

(1) 選手について

ア 予選会（都道府県大会、ブロック大会等）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JPA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、JPA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参加申込締切り時に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。（都道府県予選会も同条件とする）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（※就学先は認めない）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、JPA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、交付された会員番号を参加申込書に記載しなければならない。この会員番号の記載がない場合、第80回大会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・ドーピング講習会を受講した選手であること（Webによる講習会を含む）。大会に参加する選手は、参加申込時にアンチ・ドーピング講習会を受講していなければならない。アンチ・ドーピング講習会の受講をシクミネットを確認すること。

講習会の受講証明書は有効期限内（2025/8/1～2026/7/31までに有効）であること。なお、現地でのアンチ・ドーピング防止講習会を9月25日、26日、共に19:00より競技会場隣の文化センターにて開催予定。受講希望の選手は、申込書の所定の欄に記載すること。また、講習会の申し込みについては、シクミネットの「イベント」より選択、応募多数の際は着順となる。今回、会場にて開催のドーピング防止講習会は、次期大会に備え事前の対面による講習会であり本大会参加者に対するものではない。

カ 「使用医薬品・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「使用医薬品・サプリメント申告書」の同時提出がないと、第80回大会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 都道府県スポーツ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コーチ1、スタートコーチ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。

ウ 監督は本大会に帯同を基本とする。

エ 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。

7 表 彰

- (1) 成年男子及び成年女子は、階級別に第 1 位から第 6 位まで賞状を授与する。
- (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 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) 団体戦の得点が同点の場合は、1 位の選手が多い方を上位とする。1 位の選手も同数の場合は成年男子の IPF ポイントの高い選手方を上位とする。
- (4) 選手、監督、競技役員を含めて参加者全員に参加章を与える。

8 参加申込方法

- (1) 参加申込みは、都道府県協会単位で取りまとめ、2026年 7 月31日（金）必着で行うこと。

- (2) 参加申込みに際しては、公開競技事務局宛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（JPA 会員番号を必ず記入）

イ 監督を含む選手団名簿

ウ 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、スタートコーチの資格の認定が確認できる書類の写し

エ 使用薬品・サプリメント申告書

申込時にシクミネットへの記入も必ず行うこと

オ 参加負担金の口座振込みを証明する書類の写し

カ 簡易ドーピング検査同意書

※アンチ・ドーピング講習会の受講確認は、シクミネットの受講履歴により行うため、受講証明書の提出は不要とする。

- (3) 送付先は下記のとおりとする。

〒030-0845 青森県青森市緑三丁目 8 番 2 号 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
--

- (4) 問合わせ

青森県パワーリフティング協会 事務局 阿部 靖

電話番号 090-9747-3606

E-mail : knikken2@yahoo.co.jp

- (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 J P A 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) 参加申込締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、2026 年 7 月 31 日（金）までに下記の口座に振込みを完了すること。

＊参加申込み後の返金はしない。

振込先

- ・ ゆうちょ銀行から振込みの場合 【記号】 18410 【番号】 11218821
 - ・ 他金融機関から振込みの場合
ゆうちょ銀行 【店名】 八四八 【店番】 848 【預金種目】 普通預金 【口座番号】 1121882
- 名義人 アベヤスシ 青森県パワーリフティング協会 事務局 阿部靖

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) 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る
- (5) 競技エリアには選手・セコンド及び運営協力者以外の立ち入りを禁止する
- (6) 使用機材：ラック ONI、シャフト ONI
- (7) 事前検量用体重計は、大会会場にて 25 日、26 日、共に 16:00～18:00 の設置とする。
- (8) 本大会への選手・役員としての参加に際し、開催期間中に発生した事故やトラブルに関して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わない。
- (9) 本大会開催中に収録した写真や映像は、会場内外の上映用スクリーン・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る事を了承頂きます。
- (10) 会場や競技中の写真、映像を、JPA 或いは主管協会が作成する各種の PR 用媒体で利用する場合がある。
- (11) 本大会では JPA のアカウントによるライブ中継を予定している。
- (12) 本大会において公益社団法人日本パワーリフティング協会(JPA)が簡易ドーピング検査を実施します。
- (13) 物品販売および大会の映像撮影（商用）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。

※【ご注意】本大会では、物品販売のご要望につきましては、お受けできかねます。

あらかじめご了承ください。

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

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「青の煌めきあおもり国スポ」に関する業務に使用する。また、申込時点で本人の同意が得られたこととする。

- (1) 青の煌めきあおもり国スポへの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。

選手は写真付き身分証明書（運転免許証、マイナンバーカード、パスポート等）を必ず持参すること。

※大会当日の欠場報告は義務である（主管協会へ必ず連絡をすること）

青森県パワーリフティング協会 事務局 阿部 靖

TEL 090-9747-3606

E-mail knikken2@yahoo.co.jp

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ2026 パワーリフティング公開競技
出場申込書・記録カード・誓約書

No.		選手サイン			
アンチドーピング講習会受講日 西暦 年 月 日					
都道府県	性別 ☐ 成年女子 ☐ 成年男子	階級 kg級	氏名（ふりがな） ()	会員番号	生年月日（西暦） 年 月 日 (カレンダーイヤー) 歳
検量	検量担当者		セッション	コート	所属クラブ・団体等
kg					
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 ☐ あり ☐ なし

スクワット	ラック高さ	段目	選考大会記録（令和 年 月 日）
スクワット	セーフティバー高さ	段目	大会名：
ベンチプレス	ラック高さ	段目	スクワット： kg
ベンチプレス	セーフティバー高さ	段目	ベンチプレス： kg
ベンチプレス	センター補助	☐ 要 ☐ 不要	デッドリフト： kg
ベンチプレス	足台	☐ 要 ☐ 不要	トータル： kg

種目	第1試技	第2試技	第3試技	記録
スクワット	kg	kg	kg	kg
	重量変更			
ベンチプレス	kg	kg	kg	kg
	重量変更			
デッドリフト	kg	kg	kg	kg
	重量変更		重量変更1	
			重量変更2	
				トータル
				kg
				階級順位
				位

IPFポイント	
順位	
試技終了選手サイン	
確認担当者（1）	
確認担当者（2）	

誓約書

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

2026 年 月 日

① 本大会出場に際し大会開催中に発生した事故・トラブル等に関して自らの責任において解決するものとし、大会主催者・主管協会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いたしません。

② 日本アンチドーピング機構が定めるアンチドーピング規程及び関係規則類並びにJPAのドーピング防止規程を遵守します。

③ 自身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。

住所 〒

氏名 印 TEL ()

※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）

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
青森県パワーリフティング協会 御中

私は、2026 年 9 月に開催される「青森県国民スポーツ大会パワーリフティング公開競技」出場に際して、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遵守し、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。

また、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。

この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、そ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。

本大会出場に際し、以下の医薬品及びサプリメントの摂取について申告いたします。

3 か月以内に摂取した医薬品、サプリメント（常用を含む）は次の通りです（使用無しは「無し」と記入）

製 品 名	メーカー名または販売元	摂取(予定)期間

上記の申告に間違いありません。

申 告 者

住 所	〒			
所 属	団体（		） □個人	
連 絡 先	電話		E-mail	
署名(自署)	⑩ 2026 年 月 日 署名			

・署名（自署）は必ず手書きして下さい。捺印も忘れずをお願いいたします。

・入手した個人情報は、アンチ・ドーピング防止対応と本大会の運営に関わる以外に使用いたしません。

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ2026
パワーリフティング公開競技選手団名簿

2026 年 月 日

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

都道府県名： _____ パワーリフティング協会
理事長： _____

TEL： _____ E-mail： _____

◆監督

※緊急時の連絡先として携帯電話番号を必ず記入してください。

氏 名	性 別	生年月日	住 所	電話番号
	☐ 男 ☐ 女		〒	自宅： 携帯：

◆選手：成年女子

氏 名	階 級	会員番号	電話番号・E-mail	
			携帯電話	メールアドレス
	kg級			

◆選手：成年男子

氏 名	階 級	会員番号	電話番号・E-mail	
			携帯電話	メールアドレス
	kg級			
	kg級			

- 注1) 選手は、住民票のある住所地又は勤務地の住所地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。但し勤務地の場合、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) 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。

〔４〕 パワーリフティング競技

藤崎町

競 技 日 程 (案)

開 始 式	9月26日(土) 9時00分	スポーツプラザ藤崎
審 判 会 議	9月27日(日) 9時30分	スポーツプラザ藤崎

会場	期 日	セッション	グループ	種別	階級	開始時刻
ス ポ ー ツ プ ラ ザ 藤 崎	9月26日(土)	1(A面)	A	成年女子	47kg級 52kg級	決勝 10:00～
			B	成年女子	57kg級 63kg級	決勝 10:00～
		2(B面)	C	成年女子	69kg級以上	決勝 10:00～
			D	成年男子	59kg級	決勝 10:00～
		3(A面)	E	成年男子	66kg級	決勝 15:00～
			F	成年男子	74kg級	決勝 15:00～
		4(B面)	G	成年男子	74kg級	決勝 15:00～
			H	成年男子	83kg級	決勝 15:00～
	9月27日(日)	5	I	成年男子	93kg級	決勝 10:00～
			J	成年男子	105kg級	決勝 10:00～
		6	K	成年男子	120kg級	決勝 15:00～
			L	成年男子	120超級	決勝 15:00～

※ 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最終決定する

※ 9月26日の1日目は、競技ステージを2面(A面・B面)で行う

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。
＜第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26日(土) 15時00分(予定)	スポーツプラザ藤崎
【成年男子】	9月26日(土) 18時00分(予定)	スポーツプラザ藤崎
	9月27日(日) 18時00分(予定)	スポーツプラザ藤崎
【都道府県団体】	9月27日(日) 18時00分(予定)	スポーツプラザ藤崎

JPA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)

**青の煌めきあおもり国スポ・障スポ 2026 パワーリフティング公開競技
陪審員・審判員ご協力のお願い**

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、御案内のとおりJPAが主催する標記の大会が2026年9月に青森県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ので、何かとご多忙とは存じますが、皆さまのご協力をお願い申し上げます。なお、北海道・東北ブロック内の各協会所属等、近隣の審判員の方には、積極的なご参加をいただきますようお願い申し上げます。

御協力いただける審判員有資格者の方は、お手数ですがJPAホームページのシクミネット⇒「全国大会審判申込み(<https://powerlifting.shikuminet.jp/>)」より申し込み頂きたく存じます。御協力いただける審判員の方々に対しては、昼食及び謝礼金をご用意いたしますので、手配の関係上必ず御連絡をいただきたくお願い申し上げます。

敬具

簡易検査に関する同意書 兼 検査拒否時の措置通告書

大会名：_____

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。

『ドーピング防止に関する大切なお知らせと注意点』

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います。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になります。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ください。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：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、「<https://www.nichiyaku.or.jp/activities/anti-doping/about.html>」

日本薬剤師会のURLは、「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。

「安全に関する注意事項」

パワーリフティング競技は極限の重量を扱う為、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、この事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致します。

◇選手の注意事項

①カラー未装着に起因して落下したプレートによる怪我

⇒ウォームアップの場合も、必ずカラーを付けて実施する事

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事

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事、シャフトをしっかり握る事。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怪我に繋がる恐れがあるので、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事、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事

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、スタンスを注意する事

⑤大会当日の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、足元近辺には絶対に置かない事。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事

②ベンチプレスのバーベル受け渡しの不手際に伴う怪我

⇒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事

③デッドリフトの後方転倒による怪我

⇒センター補助は選手と一緒に倒れる事を避ける為に、腰を落として補助の構えを取り、選手の動きをよく見る事

◇その他の注意事項

①会場設営時・撤収時

⇒プレート・ラック等の重量運搬中に、手指・足・腰等に怪我をする恐れがありますので、十分に注意して作業を行う事。大会終了後は疲れているので慌てず慎重に行う事

②見学・応援時

⇒ウォームアップ場では器具周辺から離れて見学し、足元に注意する事

③会場全体

⇒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・禁止事項に従う事

※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、大会事務局に申し出て下さい。

「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下さい。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下さい。掛かり付け医のもと、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）

※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

競技会場アクセス

競技会場

施設名：スポーツプラザ藤崎

住 所：〒038-3803 青森県南津軽郡藤崎町大字西豊田一丁目1番地

TEL 0172-75-3323 FAX 0172-75-4090

・競技会場までのアクセス

鉄道駅（普通列車での所要時間）

・藤崎駅【五能線】（弘前駅から約20分（五能線直通））

（弘前駅から約20分（奥羽本線※川部駅乗換⇒五能線））

（新青森駅から約50分（奥羽本線※川部駅乗換⇒五能線））

※藤崎駅から競技会場までは徒歩約10分（駅に隣接する「西豊田地下道」経由）

・川部駅【奥羽本線】（川部駅から約5分（タクシー利用））

・北常盤駅【奥羽本線】（北常盤駅から約10分（タクシー利用））

自動車（各市役所から競技会場までの距離）

・弘前市から約9km（国道7号経由）

・青森市から約36km（国道7号経由）

・黒石市から約10km（国道110号経由）

高速IC（東北自動車道ICから競技会場までの距離）

・大鰐弘前ICから約17km（国道7号経由）

・黒石市ICから約13km（国道102号経由）

空港（空港から競技会場までの距離）

・青森空港から約22km（国道7号経由）



藤崎町（競技会場）へのアクセス

No.		出発地	主な 移動手段	経路	所要時間	片道料金	備考
1	各地から	青森市	自動車	青森市内→[国道7号]→競技会場(36km)	約50分	—	
2		弘前市		弘前市内→[国道7号]→競技会場(9km)	約20分	—	
3			自動車 (高速IC)	(東北自動車道)大鰐弘前IC→[国道7号]→競技会場(17km)	約30分		
4				(東北自動車道)黒石IC→[国道102号]→競技会場(13km)	約20分		
5	主要駅から	新青森駅	新幹線・電車	新青森駅[JR奥羽本線弘前行約35分]→川部駅[JR五能線深浦行約4分]→藤崎駅[徒歩600m約10分]	約49分 ※乗換時間は含みません	660円	・新青森駅～川部駅 510円 ・川部駅～藤崎駅 150円
6		青森駅	電車	青森駅[JR奥羽本線弘前行約45分]→川部駅[JR五能線深浦行約4分]→藤崎駅[徒歩600m約10分]→会場	約1時間 ※乗換時間は含みません	740円	・青森駅～川部駅 590円 ・川部駅～藤崎駅 150円
7		弘前駅	電車	弘前駅[JR奥羽本線青森行約7分]→川部駅[JR五能線深浦行約4分]→藤崎駅[徒歩600m約10分]→会場	約25分 ※乗換時間は含みません	350円	・弘前駅～川部駅 200円 ・川部駅～藤崎駅 150円
8	空港から	青森空港	リムジンバス 青森空港線	青森空港[バス28分]→藤崎舟場角[徒歩18分1.3km]→競技会場	約50分	950円	
9		青森空港	リムジンバス 青森空港線	青森空港[バス35分]→青森駅[JR奥羽本線弘前行約45分]→川部駅[JR五能線深浦行約4分]→藤崎駅[徒歩600m約10分]→会場	約1時間30分 ※乗換時間は含みません	1,720円	・青森空港～青森駅 980円 ・青森駅～川部駅 590円 ・川部駅～藤崎駅 150円
10		青森空港	リムジンバス 青森空港線	青森空港[バス54分]→弘前駅[JR奥羽本線青森行約7分]→川部駅[JR五能線深浦行約4分]→藤崎駅[徒歩600m約10分]→会場	約1時間20分 ※乗換時間は含みません	1,750円	・青森空港～弘前駅 1,400円 ・弘前駅～川部駅 200円 ・川部駅～藤崎駅 150円

2026 年 6 月 吉日

パワーリフティング関係者 各位

青森県パワーリフティング協会
会 長 大田 勇吉
(公印省略)

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ2026 パワーリフティング公開競技

開催のお知らせ及び御協賛のお願い

拝啓 時下ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

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

さて、この度、2026年9月26日～27日に青森県南津軽郡藤崎町スポーツプラザ藤崎において標記大会を開催する運びとなりました。全国各地より御来県される皆様をお迎えすべく、青森県協会を挙げて精一杯の準備・運営を行う所存でございます。

しかしながら、開催準備に携わる人員の確保及び運営資金の確保に苦心しているのが現状でございます。

つきましては、本大会が無事に開催できますように、ここに御協賛を賜りたくお願い申し上げます。

皆さまに対し大変恐縮な申し出ではございますが、温かいご支援・ご協力の程、何卒宜しくお願い申し上げます。

敬具

【プログラムへの広告掲載】

プログラムA4判	料金
1ページ(カラー)	30,000円
1/2ページ(カラー)	15,000円
個人協賛	一口 3,000円

※1ページ、1/2ページ掲載の場合は画像データをメールに添付して下記アドレスに送信願います。

※個人協賛は一口3,000円で何口でも可能です。

県名とご芳名を下記メールアドレスに送信願います。

パンフレットには県名とご芳名を記載させていただきます。

データ・ご芳名送信先 knikken2@yahoo.co.jp 阿部 靖

送信期限：令和8年8月10日

○ 掲載料振込先

ゆうちょ銀行 記号 18410 番号 11218821

(他金融機関から振込の場合)

ゆうちょ銀行【店名】八四八 【店番】848 【預金種目】普通預金 【口座番号】1121882

名義人 アベヤスシ 青森県パワーリフティング協会 事務局 阿部靖

振込期限：令和8年8月10日