



第5回日本グランプリ 開催要項

日 時: 2026 年 10 月 24 日(土)～25 日(日)
会 場: アクリエひめじ(〒670-0836 兵庫県姫路市神屋町143-2)
主 催: 公益社団法人 日本パワーリフティング協会
主 管: 一般社団法人 兵庫県パワーリフティング協会
協 力: 近畿ブロックパワーリフティング協会、関西学生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、
(予定)(特非)日本ワールドゲームズ協会、兵庫県、(公財)兵庫県スポーツ協会、
姫路市、(公社)姫路観光コンベンションビューロー、神戸新聞社

参加区分: パワーリフティング競技エクイップ部門及びクラシック部門
(予定) シングルベンチプレス競技エクイップ部門及びクラシック部門
(一般、マスターズ I・II・III・IV・V)

実施階級: 男子 59 kg級, 66 kg級, 74 kg級, 83 kg級, 93 kg級, 105 kg級, 120 kg級, 120 kg超級
女子 47 kg級, 52 kg級, 57 kg級, 63 kg級, 69 kg級, 76 kg 級, 84 kg級, 84 kg超級

申込資格:

- ① 2026 年度の JPA 選手登録済みで日本国籍を有する男女、及び過去 1 年以上適法な在留資格 に
基づき日本に滞在している外国籍の男女。(<https://powerlifting.shikuminet.jp/> より登録、登録費
未納は受付不可)
- ② 2025 年 10 月 1 日から 2026 年 9 月 30 日に開催された本協会主催ドーピング防止講習会を受
講済の者
- ③ 「摂取医薬品・サプリメント申告書」に必要事項を入力し、提出専用フォームから提出した者。(撮
取していない場合もその旨を提出すること)
- ④ 18 歳未満の選手が大会参加する場合、日本アンチ・ドーピング機構(JADA)のアンチ・ドーピン
グ規程により「18 歳未満競技者親権者同意書」を大会期間中に携帯すること
- ⑤ 帯同セコンドについては、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) ドーピング防止法に違反していないこと
 - 3) 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

- 4) ドーピングに関連する処分を受けていないこと
- ⑥過去に本大会及び JPA 主催の全日本大会(ジャパンクラシック・国体公開競技を含む)において優勝実績がなく、取得有効期限内(2025年10月25日から2026年9月30日まで)に、定められた参加標準記録を突破した者(別紙参照)
- ⑦過去の全日本大会優勝者の出場参加資格は、別に定める。(別紙参照)

コスチューム等： JPA競技規則による服装に準ずる(詳細はルールブックを参照)。

- ・リフティングスーツ(シングレット)とTシャツを着用すること
- ・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ること
- ・フルギアのスーパースーツやベンチシャツは IPF 公認品であること
- ・ラップ類(リストラップ、ニーラップ)、ニースリーブはIPF公認品であること
- ・デッドリフトでは膝下までのハイソックスを着用すること
(ロングシングレット着用者を除く)
- ・滑り止めは、会場に用意しているものを使用すること(個人所有品の持ち込みは不可)

表彰：男女別各階級各カテゴリー別 1～3 位はメダルと賞状、同 4～6 位は賞状を授与

ドーピング検査： ① 本大会では、数名をランダムに選んでドーピング検査を実施する

②本大会参加者は、本大会にエントリーした時点でドーピング・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す。

③18歳未満の選手は「18歳未満競技者親権者同意書」を大会中は携帯し、ドーピング検査を含むドーピング・コントロール手続きの際は、その「18歳未満競技者親権者同意書」を提出しなければならない。同意書の提出がない場合、後日提出は可能である。



本大会は、スポーツ振興センターくじの助成を受けて実施いたします

申込方法：シクミネットイベントより申込。コンビニ決済希望の方は、支払期限又は締切日までに必ずご入金ください。支払期限オーバー又は締切日以降の入金はキャンセル扱いとします。

参加料：10,000 円

申込開始：2026年9月1日(火) 正午12:00から 申し込み開始

申込締切：2026年9月30日(水)午後11:59 払込完了のこと

※期日に関わらず定員になり次第締め切ります。

(定員: パワーリフティング300名、ベンチプレス300名)

- ・締切後の階級変更や、出場辞退等による返金の申し出は受け付けません。
 - ・申込内容の確認のための問い合わせはご遠慮ください。
- (シクミネットマイページより各自で確認してください)

【重要】: お申し込み時の注意事項(必ずお読みください)

・自動受付と事後審査について

本大会の参加申込は自動受付とします。入力内容(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)に不備がある場合でもシステム上は受付完了となりますが、これは出場資格の承認を意味するものではありません。申込時の入力情報に誤りや不備がないよう、慎重にご確認のうえお手続きください。事後の確認・点検において登録内容の不備や虚偽の記載が判明した場合は、出場資格を満たさないものとして取り扱い、本大会には出場できません。

・参加料の返金不可

上記により出場資格がないことが判明した場合、理由の如何を問わず、支払済みの参加料は一切返金いたしません。

・入力時の確認のお願い

入力不備は参加者ご自身にとって多大な不利益となります。確定ボタンを押す前に、入力情報に誤りがないか必ず十分な確認を行い、慎重に手続きをしてください。

注意・周知事項・JPA ノーギア・フルギアルールによるラウンド制

- ・使用機材: ONI を予定
- ・大会スケジュールはエントリーの公表と同時に公開します。
- ・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いません。
- ・ゴミは必ず各自持ち帰って下さい。
- ・別途定めるガイドラインや会場のルールを厳守して下さい。
- ・競技エリアには、選手、コーチ(セコンド)と大会関係者以外の立ち入りを禁止します。
- ・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おります。
- ・試技中及び表彰式中の選手や被表彰者を除き、会場内での撮影、録画、録音は個人的にまたは家庭内その他これに準ずる限られた範囲での使用に限ります。また、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映像を、JPAが作成する配信、

各種のPR用ポスター、大会案内用ポスター、ホームページ等、JPAの事業活動のために利用することがあります。

- ・本大会の申込みにあたって取得した個人情報は、本大会の運営のみ利用します。
- ・体調不良者は会場に入場することができません。
- ・出場標準記録の不正申告など、大会記録が抹消されるような事案を起こした場合には、順位繰上げに係る費用等が請求されることがあります。
- ・コスチュームチェックを通過した用品には検印を押すことご了承ください。

※大会当日の欠場報告は義務です(主管協会へ必ず連絡をする事)

兵庫県パワーリフティング協会 塩田宗廣 090-1907-7139

会場アクセス:



※有料駐車場には限りがあります。極力公共交通機関の利用をお願いいたします。



物品販売及びビデオ撮影：下記申請フォームより JPA 財務委員会まで提出頂く事。

<https://ws.formzu.net/fgen/S74578262/>

健康について

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

以上

「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ム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にお願い致します。

◇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

『ドーピング防止に関する重要なお知らせと注意点』

(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

本協会では、過去のドーピング違反による厳重処分を受け、再発防止に向けた啓発活動を推進しています。規則違反は選手個人だけでなく競技全体の信用を失墜させます。「うっかりドーピング」を含め、違反根絶のため以下の4点を徹底してください。

1. サプリメントの注意点 成分未表示の禁止物質が混入している可能性があるため、第三者機関のアンチ・ドーピング認証を受けた製品を選ぶなど、各自でリスク管理を行ってください。
2. 医療用医薬品(処方薬)の注意点 受診時は「ドーピング検査対象の競技者であること」を伝え、医師・薬剤師にご相談ください。治療上、禁止物質の使用が必要な場合は、事前にTUE(治療使用特例)の申請・承認が必要です(※原則、医師の処方薬のみ対象)。
3. 市販薬購入時の注意点 風邪薬や胃腸薬にも禁止物質が含まれる場合があります。購入時は薬剤師やスポーツファーマシストにご相談ください。

【禁止物質が含まれやすい市販薬の例】・風邪薬・咳止め:メチルエフェドリン、麻黄など(※競技会時禁止)・胃腸薬:ストリキニーネなど(※競技会時禁止)・育毛薬:メチルテストステロンなど(※常時禁止)・生薬・漢方薬:海狗腎、麝香など(※常時禁止)※漢方・生薬は意図しない成分が含まれる場合があるため、他薬への変更を推奨します。

4. 医薬品の検索・問い合わせ 使用前に以下のツールや窓口で必ず確認を行ってください。

・Global DRO(禁止物質検索) <https://www.globaldro.com/JP/search> ・日本薬剤師会『薬剤師のためのアンチ・ドーピングガイドブック』 <https://www.nichiyaku.or.jp/activities/anti-doping/about.html>

※不明点は自己判断せず、都道府県薬剤師会、スポーツファーマシスト、またはJPA 問い合わせフォームへご相談ください。

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

この度、2026 年 10 月に開催される第 5 回日本グランプリ出場に際して、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。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。こ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致します。

2026 年 月 日

署名(自署) _____ ㊞

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	メーカー名又は販売元	摂取(予定)時期

※摂取医薬品・サプリメントが3製品を超える場合は、別紙1に記載して下さい

ご住所	〒	
ふりがな 氏名		
所 属	☐ 団体(名称:) ☐ 個人	
連絡先	Tel	
	E-mail	

- ★署名は必ず自署(手書き)にて記入して下さい
- ★アンチ・ドーピング規則違反がご心配の方は、スポーツ医科学委員がご相談を受けます。お気軽に ご連絡下さい。尚、E-mail、SMS、FAX、手紙等で回答や返事を差し上げますので、医薬品、サプリメントを含めて、連絡先を漏れなくご記入下さい
- ★今回、入手した個人情報は、アンチ・ドーピング対応と今大会の運営に関わる以外に使用しません

別紙1：摂取医薬品・サプリメント申告書

[illegible]

2026 年 月 日

署名(自署) _____ (印)

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: 第5回日本グランプリ

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」について上記内容を確認し、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) _____.

世界アンチ・ドーピング規定改定に伴う

18 歳未満競技者親権者からの同意書の取得について

1. 本競技会は「日本アンチ・ドーピング規程」に基づくドーピング・コントロール対象大会です。
2. 本競技会参加者(18 歳未満の競技者を含む。以下同じ)は、競技会にエントリーした時点で日本アンチ・ドーピング規程に従い、ドーピング・コントロール手続の対象となることに同意したものとみなします。18 歳未満の競技者については、本競技会への参加により親権者の同意を得たものとみなします。
3. 本競技会に参加する 18 歳未満の競技者は、親権者の署名した同意書を大会に持参し携帯して下さい。親権者の同意書フォームは、日本アンチ・ドーピング機構のウェブサイト(<https://www.playtruejapan.org/jada/u18.html>)からダウンロードできます(※次ページにも掲載しています)。18 歳未満の競技者はドーピング検査の対象となった際に(受付時ではありません)、親権者の署名が記載された当該同意書を担当検査員に提出して下さい。なお、親権者の同意書の提出は 18 歳未満時に 1 回のみで、当該同意書の提出後に再びドーピング検査の対象となった場合は、既に提出済みであることをドーピング検査時に申し出て下さい。ドーピング検査会場において親権者の同意書の提出ができない場合、検査後 7 日以内に JADA 事務局へ郵送にて提出して下さい。親権者の同意書の提出がなかった場合でも、ドーピング・コントロール手続に一切影響がないものとします。
4. 本競技会参加者は、本競技会において行われるドーピング検査(尿・血液等検体の種類を問わず)を拒否又は回避した場合、検査員の指示に従わない場合、帰路の移動等個人的諸事情によりドーピング検査手続を完了することができなかった場合等は、アンチ・ドーピング規則違反となる可能性があります。アンチ・ドーピング規則違反と判断された場合には、日本アンチ・ドーピング規程に基づき制裁等を受けることになるので留意して下さい。
5. 競技会・競技会外検査問わず、血液検査の対象となった競技者は、採血のため、競技/運動終了後 2 時間の安静が必要となるので留意して下さい。
6. 日本アンチ・ドーピング規程の詳細内容およびドーピング検査については、公益財団法人日本アンチ・ドーピング機構のウェブサイト(<https://www.playtruejapan.org/>)にて確認して下さい。

私、【親権者氏名】（ふりがな）は、【未成年者の競技者】（ふりがな）（以下「甲」）の親権者として、公益財団法人日本アンチ・ドーピング機構（以下、「JADA」）に加盟している競技団体に登録するすべての競技者（甲を含む）に、世界アンチ・ドーピング規程、国際基準、及び日本アンチ・ドーピング規程（以下「規程等」といいます。）が適用されることを理解します。

更に、ドーピング検査や検体分析、結果管理その他の規程等において定められる一連の手続（以下「ドーピング・コントロール手続」といいます。）の内容を理解し、甲に当該内容を理解させます。

また、甲がドーピング検査の対象となり、採取検体の種類を問わずドーピング検査を受けることに同意し、ドーピング・コントロール手続に服することに対して異議を申し述べません。また、規程等が随時更新されることも理解します。

本同意は、甲が満 18 歳となるまで有効とし、本人が 18 歳になるまでの間に親権者が私以外にかわった場合には速滞なく私から貴団体に通知し、新たな親権者から同意を得ることを誓約します。

また、私は、過去の情報を含む、甲に関するすべての情報（個人情報を含む）並びに本同意書が、検査やインテリジェンス活動等のアンチ・ドーピング活動に必要な範囲で、世界アンチ・ドーピング機構、国内外の競技連盟、主要総合大会組織、独立行政法人日本スポーツ振興センター等に提供されることに同意します。

年 月 日

【親権者】	【競技者】（甲）
住 所： _____	競技名： _____
自 署： _____	住 所： _____
	自 署： _____
上記内容について了解いたしました。	生年月日： _____ 年 _____ 月 _____ 日

第 5 回日本グランプリ御協賛のお願い

拝啓 時下益々ご清栄のことと存じます。また、平素から何かとご高配を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、この度、第5回日本グランプリを、2026 年 10 月 24 日～25 日に兵庫県姫路市にて開催の運びとなりました。全国各地より御来県される皆様をお迎えすべく、兵庫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、大会運営に御尽力頂ける志ある方の減少等により、運営資金の確保に苦心しているのが現状であります。

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る次第であります。

敬具

プログラム協賛広告サイズと料金は下記の通りです

プログラム A4版	サイズ(縦×横)	料金
1 ページ	265mm×180mm	30,000 円
1/2 ページ	130mm×180mm	15,000 円
個人協賛	氏名記載	3,000 円

◇原稿送付先

送付先: 兵庫県パワーリフティング協会 内藤雅文

メールアドレス 7110masafumi@gmail.com

◇掲載料振込先

別途ご案内します

申込締切: 2026年9月30 日(水)

標準記録取得期間 前回大会の2025年10月25日から、申し込み締め切り日まで。

競技はエクイップと・クラシックがあるパワーリフティングとベンチプレス

マスターズ4・5世代に標準記の設定は無いが、上記標準記録取得期間中に、最低1回以上該当する公式大会での記録認定が必要。

日本グランプリ 出場標準記録

エクイップパワーリフティング男子 / クラシックパワーリフティング男子

階級	59kg	66kg	74kg	83kg	93kg	105kg	120kg	120kg 超
一般	410	455	495	527.5	560	590	615	630
マスターズ1	370	410	447.5	475	502.5	530	555	567.5
マスターズ2	327.5	362.5	400	420	447.5	472.5	490	507.5
マスターズ3	247.5	270	295	315	335	355	367.5	380

階級	59kg	66kg	74kg	83kg	93kg	105kg	120kg	120kg 超
一般	415	480	520	560	575	600	615	630
マスターズ1	355	367.5	380	400	420	435	455	470
マスターズ2	327.5	355	375	402.5	407.5	415	427.5	440
マスターズ3	262.5	270	310	322.5	330	342.5	350	360

エクイップパワーリフティング女子 / クラシックパワーリフティング女子

階級	47kg	52kg	57kg	63kg	69kg	76kg	84kg	84kg 超
一般	202.5	222.5	240	250	255	262.5	275	280
マスターズ1	182.5	200	215	227.5	230	240	247.5	250
マスターズ2	160	180	190	200	202.5	207.5	215	220
マスターズ3	122.5	135	142.5	150	155	160	162.5	167.5

階級	47kg	52kg	57kg	63kg	69kg	76kg	84kg	84kg 超
一般	220	240	255	270	287.5	302.5	320	335
マスターズ1	152.5	160	177.5	185	190	202.5	207.5	210
マスターズ2	135	147.5	162.5	170	175	187.5	190	195
マスターズ3	107.5	110	130	140	142.5	147.5	160	162.5

エキップベンチプレス男子 / クラシックベンチプレス男子

階級	59kg	66kg	74kg	83kg	93kg	105kg	120kg	120kg 超
一般	107.5	117.5	127.5	137.5	147.5	155	160	162.5
マスターズ1	95	105	115	122.5	130	140	142.5	147.5
マスターズ2	85	92.5	110	110	117.5	122.5	127.5	130
マスターズ3	70	75	82.5	90	97.5	102.5	107.5	110

階級	59kg	66kg	74kg	83kg	93kg	105kg	120kg	120kg 超
一般	127.5	130	142.5	150	160	167.5	175	180
マスターズ1	100	107.5	115	122.5	127.5	130	135	140
マスターズ2	95	102.5	110	120	122.5	127.5	130	135
マスターズ3	80	87.5	95	102.5	107.5	110	115	120

エキップベンチプレス女子 / クラシックベンチプレス女子

階級	47kg	52kg	57kg	63kg	69kg	76kg	84kg	84kg 超
一般	47.5	50	55	60	62.5	65	70	75
マスターズ1	42.5	47.5	50	55	57.5	60	62.5	67.5
マスターズ2	37.5	40	42.5	47.5	50	50	55	60
マスターズ3	30	32.5	35	37.5	40	40	45	47.5

階級	47kg	52kg	57kg	63kg	69kg	76kg	84kg	84kg 超
一般	60	62.5	67.5	70	70	72.5	77.5	80
マスターズ1	42.5	47.5	50	55	57.5	60	62.5	67.5
マスターズ2	40	42.5	47.5	50	52.5	55	60	62.5
マスターズ3	20	22.5	25	27.5	30	30	32.5	35

第5回日本グランプリ 優勝選手による出場除外対象大会

● パワーリフティング・ベンチプレスともに同じカテゴリー 一般選手

全日本選手権 一般 優勝選手 向こう 3 大会にわたり出場除外

	直近	前々回	3 大会前
一般 パワー イクイップ	2026 東京大会	2025 富山大会	2024 大阪大会
一般 パワー クラシック	2026 宮崎大会	2025 滋賀大会	2024 京都大会
一般 ベンチ イクイップ	2026 香川大会	2025 広島大会	2024 東京大会
一般 ベンチ クラシック	2026 香川大会	2025 茨城大会	2024 大分大会

日本グランプリ 一般 優勝選手 向こう 2 大会にわたり出場除外

	直近	前々回
一般 パワー イクイップ	2025 神奈川大会	2025 兵庫・姫路大会
一般 パワー クラシック	2025 神奈川大会	2025 兵庫・姫路大会
一般 ベンチ イクイップ	2025 神奈川大会	2025 兵庫・姫路大会
一般 ベンチ クラシック	2025 神奈川大会	2025 兵庫・姫路大会

国民スポーツ大会 優勝選手 向こう 2 大会にわたり出場除外

	直近	前々回
一般 パワー クラシック	2025 滋賀大会	2024 佐賀大会

● カテゴリー マスターズ選手

全日本選手権 マスターズ 優勝選手 直近 1 大会出場除外

	直近
一般 パワー イクイップ	2026 東京大会
一般 パワー クラシック	2026 石川大会
一般 ベンチ イクイップ	2026 香川大会
一般 ベンチ クラシック	2026 香川大会

日本グランプリ マスターズ 優勝選手 直近 1 大会出場除外

	直近
一般 パワー イクイップ	2025 神奈川大会
一般 パワー クラシック	2025 神奈川大会
一般 ベンチ イクイップ	2025 神奈川大会
一般 ベンチ クラシック	2025 神奈川大会

パワーリフティング大会優勝者による「別種目・別部門への出場(迂回出場)」の例

例 1: 2026 年 エクイップパワーリフティング東京大会(一般 優勝者)

- 出場可能
 - 日本グランプリ(クラシック): 年齢カテゴリーを問わず出場可能
 - 日本グランプリ(ベンチプレス): エクイップ／クラシックともに、年齢カテゴリーを問わず出場可能
- 出場除外(対象外)
 - 日本グランプリ(エクイップパワーリフティング)

例 2: 2026 年 クラシックベンチプレス香川大会(一般 優勝者)

- 出場可能
 - 日本グランプリ(エクイップ): 年齢カテゴリーを問わず出場可能
 - 日本グランプリ(パワーリフティング): エクイップ／クラシックともに、年齢カテゴリーを問わず出場可能
- 出場除外(対象外)
 - 日本グランプリ(クラシックベンチプレス)

例 3: 2026 年 クラシックパワーリフティング石川大会(マスターズ 優勝者)

- 出場可能
 - 日本グランプリ(クラシックパワーリフティング): 一般カテゴリーに出場可能
 - 日本グランプリ(エクイップ): 年齢カテゴリーを問わず出場可能
 - 日本グランプリ(ベンチプレス): エクイップ／クラシックともに、年齢カテゴリーを問わず出場可能
- 出場除外(対象外)
 - 日本グランプリ(クラシックパワーリフティング・マスターズカテゴリー)

例 4: 2026 年 エクイップパワーリフティング東京大会(マスターズ 優勝者)

- 出場可能
 - 日本グランプリ(エクイップパワーリフティング): 一般カテゴリーに出場可能
 - 日本グランプリ(クラシックパワーリフティング): 年齢カテゴリーを問わず出場可能
 - 日本グランプリ(ベンチプレス): エクイップ／クラシックともに、年齢カテゴリーを問わず出場可能
- 出場除外(対象外)
 - 日本グランプリ(エクイップパワーリフティング・マスターズカテゴリー)

【注意事項】

- 上記の例とあわせて、「第5回日本グランプリ 優勝選手による出場除外対象大会」も必ずご確認ください。
- マスターズで年齢カテゴリーが変わった場合は、次年度の同大会においてマスターズで出場が可能な場合があります。例: 2025 年に日本グランプリで M1 優勝、2026 年にカレンダーイヤーで M2 となる場合、2026 年の日本グランプリのマスターズカテゴリー(M2)には出場が可能です。