

各位

栃木県パワーリフティング協会  
会長 池上正美  
(公印省略)

拝啓 貴下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

平素から、当協会に対しご指導ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、第 39 回栃木県ベンチプレス選手権大会を下記要項のとおり開催いたします。つきましては、県協会加盟ジムおよび同好会におかれましては、本大会が盛大に開催できるよう、多数の参加をお願い致します。

敬具

## 第 39 回栃木県ベンチプレス選手権大会開催要項 兼ベンチプレス記録挑戦会（非公認大会）

（第 10 回栃木県秋季高等学校パワーリフティング選手権大会と同時開催）

【主 催】 栃木県パワーリフティング協会

【公 認】 (公社) 日本パワーリフティング協会

【後 援】 栃木県 栃木県教育委員会 (公財) 栃木県スポーツ協会 下野新聞社 栃木放送  
読売新聞宇都宮支局 とちぎテレビ 以上申請予定

【日 時】 令和 7 年 12 月 7 日（日）

受付・検量 8:00 競技開始 10:00

（競技開始前に簡易的な開会式を行う予定です。）

【会 場】 芳賀町第 2 体育館

〒321-3316 栃木県芳賀郡芳賀町大字与能 861-1 TEL 028-677-5155

【参加資格】 カレンダイヤー 14 歳以上の者で、県内在住、在勤者、または、1 年以上県内に在住する外国人で、JPA 選手登録が必要となります。

【選手登録】 今年度の選手登録をまだ行っていない者は、JPA の選手登録サイト

<https://www.jpa-powerlifting.or.jp/contact.php> の説明に従い、選手登録を行うこと。

具体的には、<https://powerlifting.shikuminet.jp/> のサイトで栃木県協会の会員として選手登録すること。

【ルール】 JPA 日本パワーリフティング協会公式ルールに基づく

●ベンチプレス選手権大会

ベンチプレスの 1 種目。

フルギアの部とノーギアの部を設ける。

●記録挑戦会

ベンチプレスの 1 種目。

フルギアの部とノーギアの部のみを設ける。

**【階 級】 フルギア一般の部, ノーギア一般の部**

男子 53, 59, 66, 74, 83, 93, 105, 120, 120kg 超の 9 階級

女子 43, 47, 52, 57, 63, 69, 76, 84, 84kg 超の 9 階級

※男子 53kg 級, 女子 43kg 級はジュニア以下の年齢 (カレンダイヤー14歳~23歳) のみ  
フルギア高校の部, ノーギア高校の部

男子 53, 59, 66, 74, 83, 93, 105, 120, 120kg 超の 9 階級

女子 43, 47, 52, 57, 63, 69, 76, 84, 84kg 超の 9 階級

※記録挑戦会に階級はありません。但し、記録挑戦会の選手も検量は行います。

**【服 装】 ●ベンチプレス選手権大会**

JPA 日本パワーリフティング協会公式ルールに基づく

**フルギアの部** : 試技では釣りパン及びベンチ T シャツを着用。ベルト, リストラップ, ニースリーブが使用可。

**ノーギアの部** : 試技では釣りパン及び T シャツを着用。ベルト, リストラップ, ニースリーブが使用可。

**●記録挑戦会 (非公認大会)**

①ジャージや T シャツ短パンなど運動できる服装 (ツリパンも可)

②室内運動用の靴を履いて下さい。

③ベルト・リストラップ・ニースリーブ着用も認めます。

※記録挑戦会参加者のコスチュームチェックは行います。

**【表 彰】 個人 1位~3位 (メダル、賞状) 4位~6位 (賞状)**

最優秀賞 男女各 1 名

団体 1位~3位 (盾、賞状) 4位~6位 (賞状)

団体戦 3名以上、上位 5名の合計点数男女の混合戦

順位	1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位	8位	9位	10位
ノーギア男子点数	12	9	8	7	6	5	4	3	2	1
上記以外点数	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1

**【注意事項】 1 出場選手は、全員吊りパン着用のこと。**

2 入金後の返金及び締切日後の変更等は一切行いません。

3 当日検量の結果、当該クラスの制限体重外の場合はオープン参加となる。

**【参加資格】 ●ベンチプレス選手権大会**

アマチュア選手で令和 7 年度の JPA 登録選手 (県外の登録選手はオープン参加)

**●記録挑戦会 (非公認大会)**

アマチュア選手であれば誰でも参加可

【申込方法】 ●ベンチプレス選手権大会

記録カードに必要事項を記入の上、参加費の振込記録のコピーとともに下記申込先へ送付すること。参加費は下記振込先に振り込むこと。尚、ジム・クラブにおいては一括で申し込むこと。

●記録挑戦会（非公認大会）

先着 10 名としますので、email に①氏名（漢字・ふりがな）②性別

③所属（漢字・ふりがな）⑤生年月日（西暦）⑥住所⑦電話番号 を記入し、

件名「記録挑戦会申し込み」としたうえで、9197ymcktc@gmail.com に申し込むこと。

参加者決定後、メールにて参加可否通知を送ります。参加決定された選手は、記録挑戦会用記録カードに必要事項を記入の上、参加費の振込記録のコピーとともに下記申し込み先へ送付すること。参加費は下記振込先に振り込むこと。

【参加費】 1 一般 7,000 円 フルギアノーギア W エントリー14,000 円

大学・高校生・中学生 5,000 円

2 県外オープン参加者は 9,000 円

※今大会より参加費が変更しました。

【申込先】 〒321-4364 栃木県真岡市長田 234-12 野村貴志 Tel 080-5412-3847

【振込先】 栃木銀行 宇都宮東支店 普通預金 7929121

栃木県パワーリフティング協会（口座名）

【申込締切】 令和 7 年 11 月 7 日（金）必着のこと。締切日を過ぎての申込は一切受け付けません。

※ 郵送にかかる日数が長くなっています。なるべく早い申込をお願いします。

【問い合わせ】 申込先に同じ

【その他】 当日は 7:00 に解錠し、会場設営を始めます。役員は、7:00 までに集合してください。

もし、前日設営が必要になる場合には、改めてご連絡します。

・大会の情報は、当協会のホームページ（<https://tochigi-powerlifting.com/>）でも提供しています。

・当日はボールペンを御持参ください。

・本大会の申し込みにあたって取得した個人情報は、大会の運営にのみ利用します。

・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を、当協会のホームページ、及び事業活動のために利用することができます。あらかじめご了承下さい。

以上

## ベンチプレス選手権大会記録カード

### 誓 約 書

栃木県パワーリフティング協会御中

私は、栃木県パワーリフティング協会主催の『第 39 回栃木県ベンチプレス選手権大会』の参加にあたり、当該競技により発生した傷害等の事故について、その責任の一切は私にあることを認め、大会主催者に対し、将来にわたって一切の請求を行わないことを誓約致します。

令和 7 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日 (申込日)

氏 名 \_\_\_\_\_ 印

保護者氏名 \_\_\_\_\_ 印

(未成年者の場合)

大 会 名	第 39 回栃木県ベンチプレス選手権大会		
大 会 日	令和 7 年 12 月 7 日 (日)	会 場	芳賀町第 2 体育館

No.	選手区分	階 級	氏 名	生 年 月 日	検量体重	コスチューム
	フルギア一般	男子 女子	フリガナ	西暦		Bシャツ
	フルギア高校			年		( )枚
	ノーギア一般			月 日		その他
	ノーギア高校	kg 級		( 才)	kg	

都道府県名	登録区分	所属 (登録団体以外は個人となります)	選手 ID
	団 体 個 人		
現住所	〒 _____	TEL _____	

B ラック 高さ	B 補助 ラック高さ	足台	B 補助	ベスト記録
		必要	必要	
段	段	不要	不要	kg

種 目	第 1 試技	第 2 試技	第 3 試技	記 録	順 位
ベンチプレス	kg	kg	kg	kg	第 位
	変更 kg		変更1 kg		※第 3 試技での重量の増減は、2 回まで可能です。ただし、アナウンサーが重量を放送する前でなければなりません。
			変更2 kg		

※第 1 試技の重量変更は、第 1 グループの場合は競技開始の 3 分前まで、第 2 グループ以降の場合は前のグループの残り 3 試技までに、1 回だけ申請することができます。

※ 申込時に、誓約書の記入項目及び、太枠の項目に記入してください。ベスト記録は、JPA 公認の大会での記録を記入してください。

# ベンチプレス記録挑戦会記録カード

## 誓 約 書

栃木県パワーリフティング協会御中

私は、栃木県パワーリフティング協会主催の『ベンチプレス記録挑戦会』の参加にあたり、当該競技により発生した傷害等の事故について、その責任の一切は私にあることを認め、大会主催者に対し、将来にわたって一切の請求を行わないことを誓約致します。

令和7年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日 (申込日)

氏 名 \_\_\_\_\_ 印

保護者氏名 \_\_\_\_\_ 印

(未成年者の場合)

大 会 名	ベンチプレス記録挑戦会		
大 会 日	令和7年12月7日 (日)	会 場	芳賀町第2体育館

No.	選手区分	性別	氏 名	生 年 月 日
	記録挑戦	男子 女子	フリガナ -----	西暦 年 月 日 ( 才)
現住所	〒 _____			TEL _____
登録区分	所属 (団体登録以外は個人)			
団体 個 人				

種 目	第1試技	第2試技	第3試技	記 録
ベンチプレス	kg	kg	kg	kg
	変更 kg		変更1 kg 変更2 kg	※第3試技での重量の増減は、2回まで可能です。ただし、アナウンサーが重量を放送する前でなければなりません。

※第1試技の重量変更は、第1グループの場合は競技開始の3分前まで、第2グループ以降の場合は前のグループの残り3試技までに、1回だけ申請することができます。

※ 申込時に、誓約書の記入項目及び、太枠の項目に記入してください。

各位

2025年9月吉日

栃木県パワーリフティング協会  
会長 池上 正美  
(公印省略)

## 第39回栃木県ベンチプレス選手権大会

### 競技役員参加 ご協力のお願い

拝啓 時下ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

平素より当協会の運営に対し、格別のご協力、ご支援を賜り心より厚く御礼申し上げます。

さて、誠に恐縮ではありますが表記大会の開催にあたり、審判員ならびに補助員等、役員参加のご協力をお願い申し上げます。大会の詳細につきましては、大会開催要項のご確認をお願い致します。

つきましては、下記役員協力届出書に該当事項をご記入頂きまして、事務局宛ご返送をお願い致します。

また、メールで申込む場合は、下記の問い合わせ先に連絡下さい。

何卒、皆様のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

下表に必要事項をご記入の上、令和7年11月7日(金)までにご返送又はメールをお願いいたします。

所属名 :

代表者名 :

連絡先 :

#### 競技役員届出書

氏名	希望競技役員 (○・希望を書いて下さい 複数可能)	特記事項 (外して欲しい所等)
	・審判(級) ・進行	・補助員 ・放送 ・前日設営準備 ・その他

※競技役員構成の都合上、ご希望に添えないこともありますので予めご了承ください。

選手参加など外してほしいところ又は伝えたいことがありましたら特記事項に記入してください。

問い合わせ

栃木県パワーリフティング協会 事務局 野村貴志

9197ymcktc@gmail.com