

# 第23回全日本選抜高等学校パワーリフティング選手権大会のお知らせ

時下、益々御清栄のこととお慶び申し上げます。

さて、第23回全日本選抜高等学校パワーリフティング選手権大会を下記の通り開催致します。

つきましては、下記開催要項に従って参加資格の認定及び参加申込みを行ってくださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

全日本高等学校パワーリフティング連盟  
理事長 斎藤 誠一郎



## 開催要項

1. 主催 全日本高等学校パワーリフティング連盟  
2. 主管 埼玉県パワーリフティング協会

### 【予 定】

スポーツ庁 埼玉県 さいたま市 埼玉県教育委員会 さいたま市教育委員会  
(公財)埼玉県体育協会 (公財)さいたま市体育協会

4. 協力 関東パワーリフティング連盟・関東学生パワーリフティング連盟  
埼玉県パワーリフティング協会・さいたま市パワーリフティング連盟

5. 日時 2026年3月29日(日)

午前9時検量開始 午前11時00分 競技開始

※ 変更がある場合は高校連盟ホームページに公開します。

6. 会場 サイデン化学アリーナ(さいたま市記念総合体育館)  
さいたま市桜区道場4-3-1

TEL 048(851)5050

7. 交通 バス: JR京浜東北線の浦和駅西口バス停より「大久保浄水場」行き  
「桜区役所」バス停下車、徒歩1分

バス: JR埼京線の南与野駅北入口バス停より「埼玉大学」行き「埼玉大学」  
バス停下車、徒歩20分

バス: JR埼京線の中浦和駅西口バス停より「桜区役所」行き「桜区役所」  
バス停下車、徒歩1分

電車: JR埼京線の南与野駅下車、徒歩40分

※ 詳しくは、サイデン化学アリーナ(さいたま市記念総合体育館)のホームページ  
をご参照ください。

8. 参加資格 「全日本選抜高等学校パワーリフティング選手権大会参加資格規定」による。

※ 引率者は 2025年度JPAの選手登録で承認・登録費の決済が完了していることを確認してください。

(「参加申込書兼記録票・誓約書」の「登録選手ID支払い確認印に押印のこと」  
申し込み時点で登録が完了していない場合は、申し込みは無効となります。

9. 階級 男子 53kg級・59kg級・66kg級・74kg級・83kg級・93kg級・93kg超級  
女子 47kg級・52kg級・57kg級・63kg級・69kg級・76kg級・76kg超級

10. 表彰 6位までを表彰する。

11. ルールについて

① 原則として「JPAルール」のノーギアルールに準拠する。

必ずJPAのホームページおよび高等学校連盟のホームページを確認してください。

② 参加登録以降の出場階級の変更は一切認めないものとする。

③ 危機防止のため、デッドリフト競技の足幅をプレートの左右とも約10cm内側以内とする。  
なお、「約10cm」についての判断は主審が行うものとし、プレートに近過ぎると判断した場合は、その旨を選手に指示することとする。

④ デッドリフト試技では、すねを保護するために、すね全体を覆うような靴下を着用しなくてはならない。靴下と脛の間に簡素な保護布を使用することができる。

12. 申込み方法

A、「記録証明書」

\*「記録証明書」は、①大会名・②大会日時・③高等学校名・④選手の氏名、学年、生年月日・

⑤樹立記録・⑥主催団体名（公印）を記入すること。

※「記録証明書」は、日本パワーリフティング協会各都道府県協会及び全日本高等学校パワーリフティング連盟各都道府県連盟発行の標準記録を突破した大会記録を記載した賞状のコピーでも可とする。

B、「参加申込書兼記録票・誓約書」

\* 添付の「参加申込書兼記録票・誓約書」の欄に必要事項を記入の上、保護者の認印を得てください。

\* 指定用紙以外では参加申込みできません。また、必要事項の記入洩れ等がある場合、参加申込みが無効となることもありますので、ご注意下さい。

※ 標準記録突破の認定の対象なる競技会の条件等大会出場の条件を満たしていない場合参加の申し込みが無効となります。

※ 無効になった場合の返金は参加費から払込手数を引いた金額になります。

C、参加費

選手1名につき 10,000円

以上A～Cを現金書留にて下記の本連盟事務局まで郵送してください。

尚、郵便振替を利用する場合はCに代えてその領収書（コピー可）を同封してください。

〒336-0975 埼玉県さいたま市緑区代山172 浦和学院高等学校内  
全日本高等学校パワーリフティング連盟事務局 石原正規  
郵便振替口座番号〔00120-0-170784〕  
同 口座名称〔全日本高等学校パワーリフティング連盟〕

13. 申込み〆切り 2026年2月6日（金）必着

14. 宿泊案内

ホテル名：プラザホテル浦和

所在地：埼玉県さいたま市南区鹿手袋1-1-1

TEL：048-863-5111

FAX：048-862-2575

\*宿泊は必ず予約が必要ですので、各自で予約、申込みをして下さい。

\*ホームページ URL <http://www.plazahotel-urawa.com/>

JR埼京線「中浦和駅」隣

▶首都高速埼玉大宮線⇒浦和南インターより約5分

▶JR埼京線・中浦和駅 隣（駅から見えます）

▶JR京浜東北線⇒浦和駅西口より車で5分

\*東京駅から京浜東北線、赤羽駅で埼京線大宮方面に乗り換え、中浦和駅下車。



## 15. 注意事項

- ① 参加者はマイナー保険証を持参すること。
- ② 参加校の選手は、必ず引率責任者によって引率され、引率責任者は参加選手のすべての行動に対して責任を負うものとする。
- ③ 会場内における飲食は必要最低限にとどめ、指定場所以外で行わず、周囲の人となるべく距離を取って対面を避けること。また、ゴミはすべて持ち帰ること。
- ④ 生徒の参加については、生徒本人及び保護者の同意を確認すること。

## 16. その他

- ① 宿舎について  
ホテルは指定しません。各自でご予約ください。
- ② 当日の昼食について  
選手は必ず昼食を持参して下さい。なお、大会役員等の昼食は本連盟にて用意致します。
- ③ コスチュームについて  
JPAルールによるコスチューム以外のコスチューム（短パン等）の着用は禁止となりますので、ご留意ください。
- ④ その他、本大会に関するお問い合わせ等につきましては、**高校連盟ホームページの「問い合わせ」にてご連絡下さい。**
- ⑤ 大会に関する連絡事項は、高校連盟ホームページで公開します。参加者並びに関係者は事前に必ずご確認ください。（<https://power-high.sakura.ne.jp/>）

以上

## ノーギアルールの服装について

### 1、Tシャツ

綿またはポリエステルの丸首半袖Tシャツで試合に参加して下さい。

#### ① 禁止されている素材、生地

うねり織り、あぜ織り（高低をつけた織り方・プリント・刺繡など）、デニム、弾力性のある素材（ストレッチ系、コンプレッション系、ゴムを含む素材）

#### ② 禁止されている構造

ノースリーブ、タンクトップ、袖の長さが肘にかかるTシャツ、襟付き、Vネック、Uネック、ボタン、ポケット、ジッパー、強化と見なされるステッチワーク

### 2、シングレット(つりパン)

シングレットは I P F ルール規格に即したシングレット(つりパン)で試合に参加して下さい。ただし、股下内側が25cm を超えないもの。

### 3、靴

J P A ルール規格に即した靴。

### 4、必要に応じて使用可能な服装

#### ① 靴下

スクワット、ベンチプレスでは靴下の着用義務はありませんがデッドリフトでは必ずハイソックスを着用。ハイソックスの長さは膝下であること。5本指のソックスについては使用禁止ではありません。

#### ② ベルト

J P A ルール規格に即したベルト。

#### ③ リストラップ

J P A ルール規格に即したリストラップ。

#### ④ ニースリーブ

J P A ルール規格に即したニースリーブ。

一般的なスポーツ用品店やホームセンターで販売されているパッド付きの物やマジックテープ付きの物は使用出来ません。また、パワーリフティング用品専門店であってもdouble、tripleと表記されている物やゴムが仕込まれている物はJ P Aルール（I P F ルール規格）に違反しております、使用できません。

※ 詳細は、J P Aルールブック等にて確認して下さい。

# 記録証明書

大会名称 \_\_\_\_\_ パワーリフティング選手権大会

大会日時 西暦\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

大会会場 \_\_\_\_\_

高等学校名 \_\_\_\_\_ 高等学校

選手氏名	階級	トータル記録	学年	＊＊
	kg級	, kg	年	
	kg級	, kg	年	
	kg級	, kg	年	
	kg級	, kg	年	
	kg級	, kg	年	

以上、記録証明いたします。

\_\_\_\_\_ パワーリフティング 協会・連盟

公印

# 記録証明書 「部活動内記録会」

大会名称 \_\_\_\_\_ パワーリフティング選手権大会

大会日時 西暦\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

大会会場 \_\_\_\_\_

高等学校名 \_\_\_\_\_ 高等学校

選手氏名	階級	トータル記録	学年	＊＊
	kg級	, kg	年	
	kg級	, kg	年	
	kg級	, kg	年	
	kg級	, kg	年	
	kg級	, kg	年	

以上、記録証明いたします。

\_\_\_\_\_  
パワーリフティング 協会・連盟

公印

高等学校長

印

# 全日本選抜高等学校パワーリフティング選手権大会参加資格規定

## 〔1〕 参加資格

- 1, **2025 年度 JPA の選手登録を完了（承認・登録費の決済が完了）していること。**
- 2, 原則として学校教育法で定める日本在住の全日制・定時制の高等学校生徒であること。  
但し、全日制高等学校生徒については入学年度より 3 年間（入学年度 4 月 7 日～卒業年度 3 月 20 日）、定時制高等学校生徒については満 18 歳となる年度の 3 月 20 日までとする。
- 3, 全日本高等学校パワーリフティング選手権大会の「標準記録」を突破すること。  
但し、認定の対象競技会は、〔2〕に定める競技会のみとする。

## 【大会参加資格の別途に定める規定】

1. 学校教育法第 72 条、115 条、124 条、及び 134 条の学校に在籍し、都道府県高等学校パワーリフティング連盟の大会に参加を認められた生徒であること。
2. 以下の条件を具備すること。
  - (1) 大会参加資格を認める条件
    - ア. 本連盟の活動の目的を理解し、それを尊重すること。
    - イ. 参加を希望する特別支援学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校にあっては、学齢、修業年限ともに高等学校と一致していること。また、広域通信制連携校の生徒による混成は認めない。
    - ウ. 各学校にあっては、都道府県高等学校パワーリフティング連盟の予選会から出場が認められ、全国大会への出場条件が満たされていること。
    - エ. 各学校にあっては、部活動が教育活動の一環として、日常継続的に責任ある顧問教員の指導のもとに適切に行われていること。
  - (2) 大会参加に際し守るべき条件
    - ア. 大会開催要項を遵守し、大会申し合わせ事項などに従うとともに、大会の円滑な運営に協力すること。
    - イ. 大会参加に際しては、万一の事故の発生に備えて障害・賠償責任保険に加入しておくなど、万全の事故対策を講じておくこと。
    - ウ. 大会開催に要する経費については、応分の負担をすること。
- 4, チーム編成において、全日制課程、定時制課程、通信制課程の生徒による混成は認めない。

## 〔2〕 標準記録突破の認定の対象となる競技会

全日本高等学校パワーリフティング選手権大会は、該当年度の 4 月 1 日以降

全日本選抜高等学校パワーリフティング選手権大会は全日本高等学校パワーリフティング選手権大会開催日以降

- A, 在籍する高等学校の所在地の各都道府県連盟主催の全日本高等学校パワーリフティング選手権大会地区予選会及び全日本選抜高等学校パワーリフティング選手権大会地区予選会
- B, 在籍する高等学校の所在地の日本パワーリフティング協会各都道府県協会主催のパワーリフティング選手権大会

## 〔3〕 特例

予選となる高校生の地区大会が、所属都道府県（以下、代表して県）にない場合について

- (1) 原則として、近隣の県に大会がある場合には、オープン参加で出場し標準記録をとる。
- (2) (1) が不可能な場合には、各学校で、顧問が主催者（近隣にジムがあればそこでの実施も可とするが、顧問が同席する）となり記録会を実施し、そこで標準記録以上の成績をだすことでの出場できるものとする。  
但し、以下の条件をクリアし、大会申込票(記録票)の標準記録突破大会については「部活動内記

録会」とし、実施した年月日を記入する。

ア 記録会の日程（大会締め切りに間に合う日程）を生徒に予め公表し、一日で三種目を実施し、その日以外の記録は無効とする（体調不良や病気、けが等での欠場の場合の特別扱いはしない。地区大会でも特別な配慮はない。もちろん地区大会が実施されている地区での、記録会の成績は無効である）

イ ルール・用具はその記録会実施時点で適用される最新の JPA ルール（2025 年 1 月 1 日から迷彩柄の服装禁止、2026 年 1 月 1 日以降から使用禁止のニースリーブなど）（JPA ルール・技術委員会の連絡・報告を参照）に従い、コスチュームチェックや試技の正確な判断や判定はもとより、時間の計測なども確実に行う。

※ 用具で 25kg プレートの必要枚数や精密な体重計などが揃っていない場合には、記録会主催者である顧問の判断により、20kg など他のプレートを利用して合計の重量に合致すれば問題ない。

※ 各種目間の休憩時間は、選手の健康状態などを考慮し、顧問が適宜判断し設定する。

ウ 審判は顧問等複数で構成し、最低 1 名以上、3 級以上の資格を持つものを入れることが望ましい。

エ 実施の場合、事前に高校連盟ホームページの「問い合わせ」に事前に学校名、日時、人数について連絡をする。

#### 1. 出場標準記録について

下記の条件において大会標準記録一覧表(ノーギア)の記録以上の記録を有していなければならない。

- ① 学校が所在する各都道府県協会の大会に参加をする。
- ② 各都道府県大会が開催されない場合
  - (i) 近隣の県に大会がある場合には、オープン参加をする。
  - (ii) 各高等学校において「部活動内記録会」を行う。

#### [4] 標準記録突破の証明

標準記録を突破する記録を樹立した競技会の主催協会（連盟）の発行する「記録証明書」または日本パワーリフティング協会各都道府県協会及び全日本高等学校パワーリフティング連盟各都道府県連盟発行の標準記録を突破した大会記録を記載した賞状のコピーを、全日本選抜高等学校選手権大会の参加申込み書に添えて、全日本高等学校パワーリフティング連盟事務局に提出する。

「部活動内記録会」を行った場合においては所属校長印の入った記録証明書に記載の上、公印を押したものを全日本選抜高等学校選手権大会の参加申込み書に添えて、全日本高等学校パワーリフティング連盟事務局に提出する。

## 【重要】選手登録にあたっての確認

日本パワーリフティング協会(以下 JPA)が主催する諸大会に出場するには、JPA の選手登録（1年ごとに更新）が必要です。そのためには JPA の HP にあるシクミネットで必要事項を入力する必要があります。また入力後に支払いを済ませる必要があります。

高校連盟が主催する大会（夏の全日本高校大会・春の全日本選抜高校大会）でも、前述の通り、大会申込み前の選手登録完了が必要です。

選手登録完了とは、シクミネットに入力、承認、登録費の決済を済ませることです。決済完了済みの選手 ID のみ有効となります（決済完了前の ID は無効です）。

現在（10月末）、未承認、登録費の未決済の選手がいますので、各都道府県での予選会の申し込みまでに必ず「完了」させてください。シクミネットでの入力の段階で止まっており、その後の承認、決済が未完了になっている場合が散見されます。

なお、全日本選抜高校大会及び全日本高校大会の申込み時において、選手登録が完了していない場合は、大会参加申込みは受け付けませんので各高等学校の顧問の先生及び指導者の方は必ず確認をしてください。

最後に、団体登録についてのお願いです。団体登録をしていないと、団体戦の順位対象にならないだけでなく、重要事項の連絡などが行き渡らないなど大会運営にも支障をきたす可能性があります。選手登録と併せて、高校の団体登録もお願いいたします。

**2025年度**  
**全日本高等学校パワーリフティング選手権大会**  
**全日本選抜高等学校パワーリフティング選手権大会**  
**大会標準記録一覧表（ノーギア）**

男子		女子	
階級	高校	階級	高校
53kg級	250.0kg	47kg級	115.0kg
59kg級	290.0kg	52kg級	115.0kg
66kg級	330.0kg	57kg級	120.0kg
74kg級	360.0kg	63kg級	120.0kg
83kg級	370.0kg	69kg級	125.0kg
93kg級	380.0kg	76kg級	125.0kg
93kg超級	390.0kg	76kg超級	125.0kg

全日本高等学校パワーリフティング連盟

# 第23回全日本選抜高等学校パワーリフティング選手権大会 参加申込書兼記録票

※太枠内及び誓約書欄(捺印)を記入し、申し込んでください

階級( )内はサブジュニア		(フリガナ)		登録選手ID(支払済・未決済)どちらかに○		都道府県名		
( ) kg級		氏名						
				<input type="checkbox"/> 男	(フリガナ)			
				<input type="checkbox"/> 女	高等学校名			
連絡先・住所・電話番号・引率者のメールアドレス (学校登録校の生徒は、学校の住所・電話番号と顧問名)						標準記録突破大会名		
						大会実施日 年月日		
						トータル kg		
ロットNo.		面	グループ	検量体重	生年月日(西暦)		学年	日本記録挑戦予定
				kg	年月日 カレンダーメンバー 歳			<input type="checkbox"/> あり
ベルト	ツリバン	Tシャツ	シューズ	ソックス	ニースープ	リストラップ	審判署名・付則事項	
印	印	印	印	印	印	印		
SQのラックの高さ(穴段数)			個目	〈希望がある場合、同セーフティバーの高さ〉			個目	
BPのラックの高さ(穴段数)			個目	〈希望がある場合、同セーフティバーの高さ〉			個目	センター補助 <input type="checkbox"/> あり 足台 <input type="checkbox"/> あり

※会場受付で受け取った本用紙に第1試技の重量を記入して検量時に提出してください ラックの高さは別紙に記入し放送席に提出してください

種目	第1試技		第2試技		第3試技		ベスト	※ SQ=スクワット BP=ベンチプレス DL=デッドリフト	
SQ ※									
BP							サブトータル (SQ+BP) kg		
DL							トータル kg	順位	
	変更				変更1	変更2			
登録選手ID 支払い確認印	参加費(個人) 確認印	参加費(団体) 確認印					IPFGLポイント	団体戦ポイント	

## 誓約書

(公益社団法人)日本パワーリフティング協会 御中  
全日本高等学校パワーリフティング連盟 御中

2026年3月29日(日)サイデン化学アリーナにて開催される第23回全日本選抜高等学校パワーリフティング選手権大会の参加申込みを致します。本大会への参加に当たり、開催期間中に発生した事故やトラブルについて、大会主催者に対し将来に渡って一切の請求等を行わないことを誓約致します。また、本人を含む会場風景や競技中の写真を、全日本高等学校パワーリフティング連盟の大会ポスター等の広報活動に利用されることを了承致します。なお、参加費につきましては、理由の如何を問わず、返されないことを了承致します。

年月日

保護者氏名(直筆)

印