

関係者各位

技術委員会 委員長 二宮正晴(公印省略)

(改)令和8年度 JPAが主催する全国規模の競技会における出場標準記録について

【令和7年度からの変化点】

- ① 全日本パワーリフティング選手権大会「マスターズ・クラシック部門」の標準記録を更新
※既に、7月23日付けの「ルール通達」にて連絡済み
- ② 全日本パワーリフティング選手権大会「サブジュニア、ジュニア・クラシック部門」は、
毎年のレベルアップが著しく、今年度も標準記録を更新
- ② 全日本学生パワーリフティング選手権大会「エクイップ部門」を新規設定
※既に、12月15日付の「技術委員会通達第25-11号」にて連絡済み
但し、主催は学生連盟であり、今回の通達からは割愛させて頂く

1. 出場標準記録を設ける競技会

- 1-1. 【競技会一覧】に定める全国規模競技会(以下、「全国大会」と称す)においては「出場標準記録」を設けるものとし、選手はその記録以上の実績を有していなければならない。尚、出場標準記録は、性別、年齢カテゴリー、階級ごとに設けるものとし、その記録は別表による。

【表1】JPAが出場標準記録を設定する全国大会

※上記 1～9:エクイップ大会、10～17:クラシック大会、18:エクイップ&クラシック大会

- 1-2. 以下のカテゴリーについては、出場標準記録を設けないものとする。

- *1. 全ての全国大会における、マスターズ4部門・(カレンダーイヤーによる70歳～79歳)マスターズ5部門・(カレンダーイヤーによる80歳以上)
標準記録は設定しないが、失格無く、記録を出している事。

※マスターズ5部門は、日本国内のみ

- 1-3. 19歳未満および、60歳以上で一般クラスに出場参加出来るのは、国内のみ

【競技会一覧】

| | 競技会名 | 出場標準記録 | 男子 実施カテゴリー | | | | 女子 実施カテゴリー | | | |
|----|----------------------------------|--------|------------|------------|------|--------------|------------|------------|------|--------------|
| | | | 一般 | サブ ジュニア | ジュニア | マスターズ 1～5 | 一般 | サブ ジュニア | ジュニア | マスターズ 1～5 |
| 1 | 全日本男子パワーリフティング選手権大会「エクイップ部門」 | 表1 | ◎ | — | — | — | — | — | — | — |
| 2 | 全日本女子パワーリフティング選手権大会「エクイップ部門」 | 表1 | — | — | — | — | ◎ | — | — | — |
| 3 | 全日本サブジュニアパワーリフティング選手権大会「エクイップ部門」 | 表1 | — | ◎ | — | — | — | ◎ | — | — |
| 4 | 全日本ジュニアパワーリフティング選手権大会「エクイップ部門」 | 表1 | — | — | ◎ | — | — | — | ◎ | — |
| 5 | 全日本マスターズパワーリフティング選手権大会「エクイップ部門」 | 表1 | — | — | — | ◎*1 | — | — | — | ◎*1 |
| 6 | 全日本ベンチプレス選手権大会「エクイップ部門」 | 表3 | ◎ | — | — | — | ◎ | — | — | — |
| 7 | 全日本サブジュニアベンチプレス選手権大会「エクイップ部門」 | 表3 | — | ◎ | — | — | — | ◎ | — | — |
| 8 | 全日本ジュニアベンチプレス選手権大会「エクイップ部門」 | 表3 | — | — | ◎ | — | — | — | ◎ | — |
| 9 | 全日本マスターズベンチプレス選手権大会「エクイップ部門」 | 表3 | — | — | — | ◎*1 | — | — | — | ◎*1 |
| 10 | 全日本パワーリフティング選手権大会「クラシック部門」 | 表2 | ◎ | — | — | — | ◎ | — | — | — |
| 11 | 全日本サブジュニアパワーリフティング選手権大会「クラシック部門」 | 表2 | — | ◎ | — | — | — | ◎ | — | — |
| 12 | 全日本ジュニアパワーリフティング選手権大会「クラシック部門」 | 表2 | — | — | ◎ | — | — | — | ◎ | — |
| 13 | 全日本マスターズパワーリフティング選手権大会「クラシック部門」 | 表2 | — | — | — | ◎*1 | — | — | — | ◎*1 |
| 14 | 全日本ベンチプレス選手権大会「クラシック部門」 | 表4 | ◎ | — | — | — | ◎ | — | — | — |
| 15 | 全日本サブジュニアベンチプレス選手権大会「クラシック部門」 | 表4 | — | ◎ | — | — | — | ◎ | — | — |
| 16 | 全日本ジュニアベンチプレス選手権大会「クラシック部門」 | 表4 | — | — | ◎ | — | — | — | ◎ | — |
| 17 | 全日本マスターズベンチプレス選手権大会「クラシック部門」 | 表4 | — | — | — | ◎*1 | — | — | — | ◎*1 |
| 18 | 日本グランプリ | 表5 | ◎ | — | — | ◎ | ◎ | — | — | ◎ |

2. 選手の実績として認められる有効期間と競技会

2-1. 選手の実績は、次に定める期間および競技会における成績を有効とする。

2-2. 有効期間は、当該全国大会の2025年(令和7年)年度開催日の初日から、当年度の申込み締切日までとする。(該当大会当日の記録を含む)

2-3. 有効とする競技会は、以下のとおりとする。

1) 日本国内で開催されるJPA公認競技会であること。例1) 2026(令和8)年度全日本マスターズパワーリフティング選手権大会「クラシック部門」においては、2025(令和7)年度の同大会の成績は有効である。

また、同大会以降開催の他の全国大会(全日本パワーリフティング選手権大会「クラシック部門」等)の成績も有効である。

2) IPF・APF主催ならび傘下協会主催の各世界選手権大会

原則として、カテゴリー(エキップ/クラシック)、および競技種別(パワーリフティング/ベンチプレス)は同一であること。

パワーリフティング競技会のベンチプレス種目の記録がシングルベンチプレス競技の標準記録を突破した際は、従来通りそれを認める。

但し、クラシック大会でエキップ全国大会の標準記録を突破した場合は、それを認める。

例1) エキップ大会での成績が、クラシック全国大会の標準記録を超えていたとしても、それへの出場はできない。

2-4. マスターズ4.5等標準記録を定めないカテゴリーでも、上記2-2.で定められた期間内に最低1回以上の公式戦参加で記録を残す必要がある。

但し、競技種目(パワーリフティング/ベンチプレス)は同一であること。(エキップ、クラシックは問わない)

上記に伴い、参加記録が無い場合は、標準記録の有無にかかわらず、当該競技会への参加要件を満たさないものとして扱う。

3. 実績と異なる階級への出場について

選手は、標準記録以上の成績を納めた際の階級と異なる階級へは、出場はできないものとする。

但し、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1) 74kg 級で出場した際に、83kg 級の標準記録まで突破している選手は、66kg 級へは出場できないが、83kg 級には出場できる。

4. 推薦枠について

4-1 全日本パワーリフティング選手権大会(一般大会参加のみ)においては、標準記録に満たない選手であっても、次の基準においてブロック推薦選手および学連推薦選手の出場を認めることができる。

1) ブロック推薦枠

・エキップ部門

都道府県大会優勝者またはブロック大会上位入賞者であり、当該ブロック長の推薦があり技術委員会が認めた選手は、ブロック毎に男女合計3名までの出場を可能とする。

・クラシック部門

ブロック大会優勝者であり、当該ブロック長の推薦があり技術委員会が認めた選手は、ブロック毎に男女合計3名までの出場を可能とする。

・ブロックはJPA組織体系による次の8ブロックとする。

①北海道・東北、②関東、③東海、④北信越、⑤近畿、⑥中国、⑦四国、⑧九州・沖縄

2) 学連推薦枠(但し、一般大会参加のみ)

・全日本学生選手権大会優勝者であり、全日本学生連盟理事長の推薦があり技術委員会が認めた選手は、男女合計3名までの出場を可能とする。

4-2. 全日本ベンチプレス選手権大会(一般大会参加のみ)においては、標準記録に満たない選手であっても、次の基準において、ブロック推薦選手の出場を認めることができる。

1) ブロック推薦枠

・エクイップ部門

都道府県大会優勝者またはブロック大会上位入賞者であり、当該ブロック長の推薦があり技術委員会が認めた選手は、ブロック毎に男女合計3名までの出場を可能とする。

・クラシック部門

ブロック大会優勝者であり、当該ブロック長の推薦があり技術委員会が認めた選手は、ブロック毎に男女合計3名までの出場を可能とする。

・ブロックはJPA組織体系による次の8ブロックとする。

①北海道・東北、②関東、③東海、④北信越、⑤近畿、⑥中国、⑦四国、⑧九州・沖縄

4-3. 出場標準記録を有するJPA主催の全ての全国規模競技会においては、標準記録に満たない選手であっても、前項 4-1 および 4-2 にかかわらず、次の基準において大会主管協会推薦の選手の出場を認めることができる。

1) 大会主管協会推薦枠(エクイップ部門のみ) 一般を含む全てのカテゴリで対応可(但し、マスターズは M1～3まで一括りとする)

・大会を主管する都道府県協会に登録している選手であり、主管協会理事長の推薦の上、技術委員会が認める選手は、男女合計3名までの出場を可能とする。

4-4. 尚、上記の推薦条件に合わせ、B標準記録を必ず、突破してはならない。

各全日本選手権「エクイップ部門」は、(対象標準記録×0.9の切り捨て、102.0kg⇒100kg)

各全日本選手権(一般)「クラシック部門」は、(対象標準記録×0.97の切り捨て、102.0kg⇒100kg)

大会主管協会推薦のマスターズは、(対象標準記録×0.8の切り捨て、102.0kg⇒100kg)

(日本グランプリ「エクイップ部門」推薦は、対象標準記録×0.80の切り捨て、102.0kg⇒100kg)

4-5. 上記いずれの推薦枠行使に際しても、当該競技会の標準記録獲得期間内に公式競技会に出場した選手であり、かつ当該競技会申込締切前に事前に推薦手続きならび出場申込が完了した場合に限り有効とする。

【表1】全日本パワーリフティング選手権大会「エクイップ部門」、出場標準記録

男子

| 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 |

全日本パワーリフティング選手権大会「エクイップ部門」、出場標準記録

女子

| 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 |

【表2】全日本パワーリフティング選手権大会「クラシック部門」、出場標準記録

男子

| 階級 | 53kg※ | 59kg | 66kg | 74kg | 83kg | 93kg | 105kg | 120kg | 120kg超 |
|--------|-------|------|------|------|------|------|-------|-------|--------|
| 一般 | — | 520 | 600 | 650 | 700 | 720 | 750 | 770 | 790 |
| サブジュニア | 395 | 430 | 450 | 460 | 470 | 490 | 520 | 540 | 560 |
| ジュニア | 410 | 510 | 590 | 620 | 640 | 650 | 680 | 700 | 720 |
| マスターズ1 | — | 445 | 460 | 475 | 500 | 525 | 545 | 570 | 590 |
| マスターズ2 | — | 410 | 445 | 470 | 505 | 510 | 520 | 535 | 550 |
| マスターズ3 | — | 330 | 340 | 390 | 405 | 415 | 430 | 440 | 450 |

全日本パワーリフティング選手権大会「クラシック部門」、出場標準記録

女子

| 階級 | 43kg※ | 47kg | 52kg | 57kg | 63kg | 69kg | 76kg | 84kg | 84kg超 |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|-------|
| 一般 | — | 275 | 300 | 320 | 340 | 360 | 380 | 400 | 420 |
| サブジュニア | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 | 220 | 230 |
| ジュニア | 180 | 200 | 210 | 220 | 230 | 240 | 250 | 260 | 270 |
| マスターズ1 | — | 192.5 | 202.5 | 222.5 | 232.5 | 240 | 255 | 260 | 265 |
| マスターズ2 | — | 170 | 185 | 205 | 215 | 220 | 235 | 240 | 245 |
| マスターズ3 | — | 135 | 140 | 165 | 175 | 180 | 185 | 200 | 205 |

【表3】全日本ベンチプレス選手権大会「エクイップ部門」、出場標準記録

男子

| 階級 | 53kg※ | 59kg | 66kg | 74kg | 83kg | 93kg | 105kg | 120kg | 120kg超 |
|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 一般 | — | 135 | 147.5 | 160 | 172.5 | 185 | 195 | 200 | 205 |
| ジュニア マスターズ1 | 107.5 | 120 | 132.5 | 145 | 155 | 165 | 175 | 180 | 185 |
| サブジュニア マスターズ2 | 97.5 | 107.5 | 117.5 | 127.5 | 137.5 | 147.5 | 155 | 160 | 165 |
| マスターズ3 | — | 87.5 | 95 | 105 | 115 | 122.5 | 130 | 135 | 140 |

【表4】全日本ベンチプレス選手権大会「クラシック部門」、出場標準記録

男子

| 階級 | 53kg※ | 59kg | 66kg | 74kg | 83kg | 93kg | 105kg | 120kg | 120kg超 |
|--------|-------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|--------|
| 一般 | — | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 | 220 | 225 |
| サブジュニア | 80 | 87.5 | 95 | 102.5 | 110 | 117.5 | 125 | 130 | 135 |
| ジュニア | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 |
| マスターズ1 | — | 135 | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 |
| マスターズ2 | — | 125 | 135 | 145 | 155 | 165 | 175 | 185 | 195 |
| マスターズ3 | — | 110 | 115 | 120 | 125 | 135 | 140 | 150 | 160 |

全日本ベンチプレス選手権大会「エクイップ部門」、出場標準記録

女子

| 階級 | 43kg※ | 47kg | 52kg | 57kg | 63kg | 69kg | 76kg | 84kg | 84kg超 |
|------------------|-------|------|------|------|------|------|------|------|-------|
| 一般 | — | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 82.5 | 90 | 95 |
| ジュニア マスターズ1 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 72.5 | 75 | 80 | 85 |
| サブジュニア マスターズ2 | 45 | 47.5 | 50 | 55 | 60 | 62.5 | 65 | 70 | 75 |
| マスターズ3 | — | 40 | 42.5 | 45 | 47.5 | 50 | 52.5 | 57.5 | 60 |

全日本ベンチプレス選手権大会「クラシック部門」、出場標準記録

女子

| 階級 | 43kg※ | 47kg | 52kg | 57kg | 63kg | 69kg | 76kg | 84kg | 84kg超 |
|--------|-------|------|------|------|------|------|------|------|-------|
| 一般 | — | 75 | 80 | 85 | 87.5 | 90 | 92.5 | 97.5 | 100 |
| サブジュニア | 35 | 42.5 | 45 | 50 | 52.5 | 55 | 60 | 65 | 70 |
| ジュニア | 40 | 45 | 55 | 67.5 | 75 | 80 | 85 | 87.5 | 90 |
| マスターズ1 | — | 60 | 65 | 70 | 75 | 77.5 | 80 | 85 | 90 |
| マスターズ2 | — | 55 | 60 | 62.5 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 |
| マスターズ3 | — | 50 | 55 | 60 | 62.5 | 65 | 70 | 75 | 80 |

(男女とも、マスターズ4、5には標準記録を設定しない)

【表1～4 共通】 ※印の階級は、ジュニア・サブジュニアのみ対象

【表5】日本グランプリ、出場標準記録

エキップ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 |

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 | 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 |

エキップ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 |

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 | 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

| 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 |

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 | 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 |

エクイップベンチプレス女子

| 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 |

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 | 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 |

【B 標準記録】

男子

| 階級 | 59kg | 66kg | 74kg | 83kg | 93kg | 105kg | 120kg | 120kg超 |
|--------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| エクイップ パワーリフティング | 462.5 | 512.5 | 557.5 | 592.5 | 630 | 665 | 692.5 | 710 |
| エクイップ ベンチプレス | 120 | 132.5 | 142.5 | 155 | 165 | 175 | 180 | 185 |
| クラシック パワーリフティング | 502.5 | 580 | 630 | 677.5 | 697.5 | 727.5 | 745 | 765 |
| クラシック ベンチプレス | 155 | 162.5 | 172.5 | 182.5 | 192.5 | 202.5 | 212.5 | 217.5 |

女子

| 階級 | 47kg | 52kg | 57kg | 63kg | 69kg | 76kg | 84kg | 84kg超 |
|--------------------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| エクイップ パワーリフティング | 230 | 250 | 270 | 282.5 | 287.5 | 295 | 310 | 315 |
| エクイップ ベンチプレス | 52.5 | 57.5 | 62.5 | 67.5 | 70 | 72.5 | 80 | 85 |
| クラシック パワーリフティング | 265 | 290 | 310 | 327.5 | 347.5 | 367.5 | 387.5 | 405 |
| クラシック ベンチプレス | 72.5 | 77.5 | 80 | 82.5 | 85 | 87.5 | 92.5 | 95 |

以上