

◇自己流の挙げ方やフォームでも結構ですよ！是非出場してください。

第1回 2025 年度四国一士二官(消防士・警察官・自衛官)ベンチプレス大会

開 催 要 項

主 催	KPA 香川県パワーリフティング協会
後 援	公益社団法人日本パワーリフティング協会（予定） 徳島県・高知県・愛媛県パワーリフティング協会
協 賛	四国電力㈱バーベル部 高松トレーニングクラブ さぬきスポーツジム PINNACLE GYM LINE GYM ボディコントロールジムシェイプリー
日 時	2025年10月19日(日) 午前8時00分検量 午前9時00分競技 開始 ※選手は、検量開始時刻までに集合のこと。
会 場	高松市亀水運動センター体育館 高松市亀水町 458 番地 1 TEL (087) 881-0182
階 級	女子8階級=47、52、57、63、69、76、84、84 kg超級 男子8階級=59、66、74、83、93、105、120、120 kg超級
競 技 規 則	①四国在住もしくは勤務先が四国内にある消防士、警察官、自衛官で心身共に健康で健全な男女であれば誰でも出場できる。 ただしスポーツマンシップを厳守すること。 ②レジスタンス・トレーニングを愛好する心身共に健全なスポーツマンシップを厳守するものなら、公共トレーニング施設及び民間大手等のトレーニング施設や自宅練習者の別なく誰でも出場可能。
選 手 登 録	(公社)日本パワーリフティング協会の選手登録をする必要はありません。 (参加料のみで出場できます。)
種 目	ベンチプレス種目のみ(香川県プッシュ・プルルールに則り実施します。)
参 加 料	男子選手(身障者を含む) 5, 000円 女子選手(身障者を含む) 4, 500円 ※参加料にはスポーツ障害保険料を含む
●ゆうちょ銀行 ●口座記号番号 01660-6-42897 ●口座名称 香川県パワーリフティング協会 ※ゆうちょ銀行以外の銀行から振り込む場合は下記口座 ●店名：六三八（ロクサンハチ） 店番：638 ●預金種目：普通 口座番号：1821889 注：振替・振込に係る手数料は、必ず申込者が負担すること。	
表 彰	男女別および体重別のクラス毎に、1位～3位までにメダルと表彰状を、4位以下の選手には表彰状を授与する。なお、健常者と身障者は一緒に表彰する。 また、全階級を通して IPF ポイントにより上位1位～3位を表彰する。
申 込 方 法	出場申込書に必要事項を記入のうえ、下記まで申し込みのこと。又は以下の web 申し込みよりお申し込みください。
(http://kpa-power.com/Contact/)。	
香川県パワーリフティング協会事務局 〒761-2305 香川県綾歌郡綾川町滝宮 122-119 小川 和郎 TEL/FAX. 087-876-4786	
申 込 締 切 日	2025年10月7日（火）必着
服 装	(注) 申し込み閉め切り日以降の出場申し込みは受付いたしません。 ・スポーツに適した服装であればよい。ベンチシャツの使用は禁止。ベルト・リストラップの使用は任意。 ・靴は、ローカットからハイカットの運動靴。(スパイク・長靴・ブーツ等競技に支障をきたすものは禁止。)

競 技 ル ー ル

- 「香川県パワーリフティング協会プッシュ・プル競技ルール」に準拠して実施。
- ◎基本的には挙上途中の姿勢の乱れは一切問わない。ただし、下記の事項は反則とする。
 - a. フィニッシュ時に両腕の伸ばし方が不十分な時。
 - b. バーベルを降ろしたときにバーが胸に着かなかった時。
 - ◎挙上中にベンチ台からお尻(ヒップ)の一部または全部が浮く事はOK。バーの握り幅は自由とします。
 - ◎試合当日出場を申し込んだクラスの体重に合格しないリフターは、適合する他の体重クラスに自由に変更できるものとする。(但し、変更後のクラスにおける表彰の対象外となります。)
 - ◎競技ルールの詳細については、香川県パワーリフティング協会ホームページの「香川県パワーリフティング協会プッシュ・プル競技ルール」をご覧ください。

諸 注 意

1. 参加費について
代表者もしくは代理人が振込等を行う場合は、必ず内訳(参加者全員の氏名と依頼者氏名など)が分かるようにしておいてください。
参加費は、申込締切日までに過不足の無いよう納入してください。(振替・振込にかかる手数料は必ず申込者が負担すること。)
いったん納入のあった参加費は、いかなる理由があっても返金いたしません。
2. 申込みについて
締切日は厳守してください。締切日を過ぎてからのエントリーは受け付けしません。
また、申込日を過ぎてからのキャンセルも、一切受付しません。
申込書の記載内容に不備があった場合、参加料の不足があった場合、エントリーを受け付けないこともありますのでご注意ください。
3. 会場について
会場の都合(床材、カーペット汚損防止)等のため、タンマグ・ベビーパウダー類は使用できません。滑り止め等が必要な場合は、各自において粉体が飛散しない液体チョーク等を持参してください。(主催者側での準備はありません。)
会場内にゴミ箱はありません。ゴミは各自でお持ち帰りください。
4. その他
当日、事故等の責任に係る「誓約書」に署名・捺印を行っていただきます。認印等をご持参ください。(無い場合は拇印で代用)
スポーツマンとしての品位を汚したり、判定への暴言やベルトを叩き付けるなどの行為があった場合は、即時失格のうえ、退場を命じる場合があります。

Web 申 し 込 み

香川県パワーリフティング協会(KPA)のホームページより参加申し込みも出来ます。

[参加申し込みリンク](#)

**第1回2025年度四国一士二官(消防士・警察官・自衛官)ベンチプレス大会
出場申込書・記録表**

* 大会区分・選手区分の□にレ点を必ず記入のこと

階 級				検量体重
女子	☐ 47 kg級	男子	☐ 59 kg級	
	☐ 52 kg級		☐ 66 kg級	
	☐ 57 kg級		☐ 74 kg級	
	☐ 63 kg級		☐ 83 kg級	
	☐ 69 kg級		☐ 93 kg級	(担当)
	☐ 76 kg級		☐ 105 kg級	
	☐ 84 kg級		☐ 120 kg級	
	☐ 84 kg超級		☐ 120 kg超級	

LotNo.	氏 名	生年月日・年齢(本年 12 月 31 日現在)
	(ふりがな)	年 月 日 (歳)
勤務先		
住 所	〒	

ベンチラック高さ		足 台	☐ 要 ☐ 不要
セーフティーバー高さ		センター補助	☐ 要 ☐ 不要

種 目	第 1 試技	第 2 試技	第 3 試技	ベスト記録	第 位
ベンチプレス					
			変更		
			変更		

誓 約 書

香川県パワーリフティング協会 御中

私は、第 1 回 2025 年度四国一士二官ベンチプレス大会への出場に当り、当競技により発生したあらゆる事故等について、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、将来に渡って一切の請求を行わないことを誓約いたします。

年 月 日

(住所)

(氏名)

(TEL)

注：太枠内は、大会当日に記入。