

# 第45回つくば市近隣パワーリフティング選手権大会 (わたSHIGA輝く国スポ2025茨城県一次予選) 第15回冬季つくば市ベンチプレス選手権大会 開催要項

- 主催 茨城県パワーリフティング協会
- 共催 つくば市スポーツ協会
- 主管 つくば市パワーリフティング協会
- 後援 茨城県・茨城県議会・茨城県教育委員会・(公財)茨城県スポーツ協会・つくば市・つくば市教育委員会  
読売新聞社水戸支局・茨城新聞社
- 公認 公益社団法人日本パワーリフティング協会
- 日時 令和6年12月8日(日)
- 会場 つくば市谷田部総合体育館  
つくば市谷田部4701 Tel 029-837-0959
- 階級 一般男子 59Kg級・66Kg級・74Kg級・83Kg級・93Kg級・93Kg超級の6階級  
一般女子 47Kg級・52Kg級・57Kg級・63Kg級・63Kg超級の5階級
- 参加資格 2024年度JPA茨城県協会登録選手(茨城県内に在住、在勤・在学及び所属ジム・クラブ・同好会が県内にある者)  
上記に該当し、日本に1年以上在住する外国籍の者。  
※県外のオープン参加は各大会先着10名まで受け付けます。
- 競技方法 JPA(公益社団法人日本パワーリフティング協会)ルールによる公認公式競技会  
検量不合格の場合は、公式記録として認定されません(県内大会のため試技は可能)
- 表彰  
パワーリフティング大会  
個人戦フルギア・ノーギアを含め階級共3位までにメダル、6位まで賞状。  
団体戦3位までトロフィー、6位まで賞状。  
団体戦は、茨城県所属団体登録した1団体3名以上を対象とし、上位5名の合計得点とする。  
(得点計算は、1位12点、2位9点、3位8点以下～9位2点、10位以下は失格しなければすべて1点とする。)  
ベンチプレス大会  
個人戦のみフルギア・ノーギアを含め階級共6位まで賞状。
- 参加費 パワーリフティング大会:6,000円 (県外オープン参加者は先着10人まで限定として7,000円)  
ベンチプレス大会:3,000円 (県外オープン参加者は先着10人まで限定として4,000円)
- 選手登録 選手登録は、JPAの選手登録サイト <https://www.jpa-powerlifting.or.jp/contact.php>  
の説明に従って行うこと(県協会では登録手続きを受け付けません)。

- 申込方法 <https://powerlifting.shikuminet.jp/admin/home/>より  
「会員ログイン」→「イベント情報」を選択し、当該大会を選択して申し込み手続きを行ってください  
※郵送、事務局持参による申込は受付出来ません。  
新規参加の場合は、2024年度JPA登録を完了してから申込ください(支払い含む)
- 問合せ先 パワーハウスつくば内 大会事務局 瀬尾桂一  
Tel029-836-1462 携帯090-2531-0204 メール powerh298@gmail.com
- 申込締切 2024年 11月8日(金)
  - ①Web エントリーフォームは、11月8日の 23:59 を以て受付終了とします。
  - ②電話・FAX による申込みについては受理出来ません。
  - ③11月9日以降に申込階級の変更や、出場辞退等による返金の申し出は受けません。
  - ④領収書の取り扱いについては、「振り込み控え」又は「シクミネットの決済完了画面」にてこれに代えます。
- 注意事項
  - ・わたSHIGA輝く国スポ2025の茨城県代表選手になるには、以下の競技会から選考されます。
  - ①茨城県一次予選(今大会のノーギアでの参加者)
  - ②茨城県二次予選(来春開催予定)
  - ③①又は②のどちらかで役員として参加した場合は11月の関東大会から茨城県二次予選までに開催されたJPA公認競技会(オープン参加は含まず)
  - ・国体申し込みは茨城県に1年以上居住の住民票、もしくは茨城県の勤務先の1年以上の在勤証明書を提出し茨城県に選手登録したものとします。
  - ・怪我、盗難及びトラブルに関しては参加者自身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ので予めご了承ください。
  - ・会場内では安全上の注意事項を厳守して下さい。
  - ・ドーピング検査が行われることがあります。
- 個人情報等の取扱いについて
  - ・本大会の申込みにあたって取得した個人情報は、大会関連業務遂行に関してのみ利用します。
  - ・本大会に参加される選手・セコンド・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、茨城県パワーリフティング協会が作成する各種のPR用媒体等で利用することがあります。
  - また、会場内外の上映用スクリーン・印刷物・テレビ放送・インターネット配信等の各種媒体等において掲載させていただく場合があり、収録は大会の競技に限らずウォームアップエリアや客席を撮影する場合がありますので予めご了承ください
- その他 大会1週間前に大会スケジュール・エントリーを茨城県協会・パワーハウスつくばホームページ内に掲載します。  
<https://powerlifting-ibaraki.jp/> <http://powerhouse-tsukuba.jp/>

# チャレンジ・ザ・ベンチプレス inつくば2024

## 第25回つくば市民ベンチプレス選手権大会

日頃トレーニングを楽しんでいる あなた ベンチプレスをご存知ですか？  
ベンチプレストレーニングに取り入れている あなた 自分のMAXを知っていますか？  
自分のMAXを知りたくありませんか！  
チャレンジ・ザ・ベンチプレス、日頃トライしているベンチプレスの**最高重量に挑戦しよう！**  
この大会は、階級別(体重別)でベンチプレスの最高重量に挑戦し、順位を競う大会です。  
競技方法・3回の試技の内、最高重量で競います。(2011 66Kg級の記録)

階級	氏名	体重	第1試技	第2試技	第3試技	ベスト記録	順位
66kg級	A	64.2kg	75kg	82.5kg	<del>87.5kg</del>	82.5kg	3位
	B	65.25kg	110kg	115kg	<del>120kg</del>	115kg	1位
	C	64.0kg	87.5kg	92.5kg	<del>97.5kg</del>	92.5kg	2位
	D	65.3kg	77.5kg	80kg	82.5kg	82.5kg	4位

斜線は、失敗試技。同重量の場合、体重の軽い方が上位となります。  
申告して挑戦した重量は、次の試技で重量を下げるできません。

### 大会要項

- 主催 つくば市スポーツ協会
- 主管 つくば市パワーリフティング協会
- 後援 茨城県パワーリフティング協会
- 日時 **令和6年12月8日(日)** 受付・検量9:00 競技開始10:00(予定)
- 会場 つくば市谷田部総合体育館 つくば市谷田部4701 Tel029-837-0959
- 階級 男子 59Kg級・66Kg級・74Kg級・83Kg級・+83Kg級の5階級  
女子 47Kg級・52Kg級・+52Kg級の3階級
- 競技方法 ①名前をコールされます。 ⑤バーを上げたら止まります。  
②ベンチ台に体をセットさせます。 ⑥審判の「ラック」の合図を聞いたらバーを台に戻します。  
③バーを握りラックアップします。 ⑦次の重量を決め、進行席に伝えます。  
④ベンチプレスをします。
- 服装 Tシャツとトレーニングパンツなど運動のできる服装(シューズも含む)・ベンチプレス用シャツは不可。
- 表彰 ・各階級3位までにメダル、6位まで賞状、男女共最優秀選手に市長杯
- 出場資格 満14歳以上の健康なつくば市内在住・在勤・在学者及び同好会加入者。
- 申込方法 ・申込用紙に必要事項を記入の上、参加料(2,000円)を添えて申し込んで下さい。
- 申込先 〒305-0861 茨城県つくば市谷田部2963-2  
大会事務局 瀬尾桂一宛 Tel029-836-1462
- 申込締切 **11月8日(金)必着**
- 注意事項 ・当日競技開始前にルール説明をします。  
・怪我、盗難及びトラブルに関しては参加者自身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ので予めご了承下さい。  
・申込締切後の階級変更は認めません。又、参加費の返却には、一切応じられません。  
・会場内では安全上の注意事項を厳守して下さい。  
・**お尻がベンチ台より完全に離れた時は失敗となります。**
- 個人情報等の取扱いについて  
・本大会の参加申込書等に記載された個人情報は、次の目的以外には使用しません。  
①本大会の準備・運営・結果発表  
②今後の大会・講習会等のご案内通知

# チャレンジ・ザ・ベンチプレス inつくば2024

## 第25回つくば市民ベンチプレス選手権大会申込用紙

令和6年12月8日(日)  
会場・つくば市谷田部体育館

階級	氏名(フリガナ)	生年月日	所属・勤務先・学校名(フリガナ)
男・女		西暦	
		年 月 日	
Kg級		歳	

\* 太枠内と誓約書を記入してください。その他は当日です。

No.	検量体重	BPラック高さ	BP補助バー高さ	足台	BP補助
	Kg			要 不要	センター サイド 不要

第1試技	第2試技	第3試技	記録
		Kg	
Kg		変更1 Kg	
変更 Kg	Kg	変更2 Kg	Kg
第3試技の重量変更は、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行わなければならない。			第 位

### 誓約書

つくば市パワーリフティング協会御中

当大会の参加にあたり、開催期間中に発生した事故やトラブルに関しては、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に一切のご迷惑をおかけ致しません。又、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 年 月 日

住所 〒

氏名 印 TEL 携帯電話