

会場からの流れ

1. 受付で選手カード（参加申込書兼記録表）とパンフレットを受け取る。
 2. その後、9時より検量、コスチュームチェックを実施
※選手カード（参加申込書兼記録表）は第一試技の重量とラック高さ、セーフティーバーの高さを記入すること。
 3. 終了したら、選手カード（参加申込書兼記録表）を出場するコートの放送席に提出すること。
- ※開会式は実施しませんが、放送で連絡（注意事項など）事項をお伝えします。

競技注意事項

- ・重量申請カードは使用しません。各コートの放送席に口頭で伝えてください。
- ・開会式および閉会式は行いません。賞状ができ次第、放送にてご連絡します。その後、各自解散となります。

大会注意事項

以下の事項が遵守できていない場合には、他の利用者の安全を確保する等の観点から途中退場を求めることがあります。ご理解とご協力のほどお願い申し上げます。

- ・会場での飲食は厳禁です。ただし、ペットボトル・水筒（直飲タイプ）のみ可とします。
- ・マスクの着用は、個人の主体的な選択を尊重し、個人の判断が基本となりました。本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないように、ご配慮をお願いします。
- ・水分補給・飲食については、指定場所以外で行わないでください。
- ・同じペットボトルや水筒等での回し飲みはしないでください。
- ・試合前、中、後は、塩分を含んだスポーツドリンクを十分に取り、熱中症の予防に努めてください。
- ・こまめに手洗い、手指消毒を行い、接触感染の予防に努めてください。
- ・タオルは必ず自身のタオルを用意し使用してください。
- ・ゴミ箱は設置しません。各自持ち帰ってください。特に鼻水、唾液などが付いたゴミは、ビニール袋に入れて 密封して縛り、持ち帰ってください。※各自ゴミを回収する必要が生じた場合は、必ずマスクや手袋を着用してください。
- ・主催者が決めたその他の措置の遵守、主催者の指示に従ってください。
- ・大会会場にはタンマグ等のすべり止めは用意しません。よって、自身で必要とする場合は液体の滑り止めを用意してください。
- ・観客は、原則2階でご観覧ください。

以上です。変更などが生じた場合は、当日ご連絡いたします。

全日本高等学校パワーリフティング連盟。

「安全に関する注意事項」

公益社団法人 日本パワーリフティング協会

パワーリフティング競技は極限の重量を扱う為、大怪我をする等の不測の事態が発生する危険があります。選手・役員・スタッフ等の大会関係者全員は、この事を十分に理解した上で安全確保に努めるとともに、競技会場及びウォーミングアップ場においては、下記に例示する注意事項を遵守して大会に臨むようお願い致します。

◇選手の注意事項

①カラー未装着に起因して落下したプレートによる怪我

⇒ウォームアップの場合も、必ずカラーを付けて実施する事

②スーツ類の破れによる怪我

⇒スーツ類の劣化や縫い目等について、自己チェックを徹底する事

③スクワット及びベンチプレスのバーベル落下による怪我

⇒選手は慎重にスタートポジションを取る事、シャフトをしっかり握る事。特にスクワット時のバーベル落下は、

選手ばかりか補助員も巻き込んだ怪我に繋がる恐れがあるので、選手は試技途中で立ち上がれない場合でも絶対に

後ろへ投げ出さない事、必ず肩に担いだままで補助員の手助けを借りて立ち上がる事

④デッドリフトのフィニッシュ後半での怪我

⇒ダウンの合図後に足先へプレートを落下させないように、スタンスを注意する事

⑤大会当日の体調不良による怪我

⇒安全を優先して棄権する勇気も必要です

◇補助員の注意事項

①スクワット及びベンチプレスの挙上失敗に伴う怪我

⇒外したプレート等はつまずいたりしないように、足元付近には絶対に置かない事。又、常にバーベルの落下を想

定して、選手の動きを見ながらしっかりと補助の構えを取る事

②ベンチプレスのバーベル受け渡しの不手際に伴う怪我

⇒センター補助は選手にバーベルを確実に受け渡しができるように、手を離す際には慎重に行う事

③デッドリフトの後方転倒による怪我

⇒センター補助は選手と一緒に倒れる事を避ける為に、腰を落として補助の構えを取り、選手の動きをよく見る事

◇その他の注意事項

①会場設営時・撤収時

⇒プレート・ラック等の重量運搬中に、手指・足・腰等に怪我をする恐れがありますので、十分に注意して作業を

行う事。大会終了後は疲れているので慌てず慎重に行う事

②見学・応援時

⇒ウォームアップ場では器具周辺から離れて見学し、足元に注意する事

③会場全体

⇒大会会場に掲示されている施設利用上の注意事項・指示事項・禁止事項に従う事

※大会期間中は傷害保険に加入しています。万一会場内で怪我をした場合は、速やかに大会事務局又は

大会実行委員に申し出て下さい。大会終了後又は通院治療後でも構いません。

※怪我とは別に気分が悪くなったり体調を崩したりした場合は、休日診療先を案内しますので、大会事務局に申し出て下さい