

第21回全日本選抜高等学校パワーリフティング選手権大会 開催要項

1. 主催・主管 全日本高等学校パワーリフティング連盟
2. 協力 公益社団法人日本パワーリフティング協会
関東パワーリフティング連盟 さいたま市パワーリフティング協会
関東学生パワーリフティング連盟
3. 後援【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. 日時 2024年3月24日(日)
午前9時検量開始 午前11時競技開始
※ 開会式は、実施しません。
5. 場所 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
6. 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。
7. 参加資格 「全日本選抜高等学校パワーリフティング選手参加資格規定」による
8. 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
9. 表彰 個人戦6位までを表彰する。
最優秀選手賞1名 ※選考は、別紙最優秀選手選考基準参照。

10. 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。
- ② 参加申込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。

11. 申込み方法

A, 「申し込み選手データ表」

B, 「記録証明書」または「推薦書」

- * 「記録証明書」は、①大会名・②大会日時・③大会会場名・④高等学校名・⑤選手の氏名・⑥出場階級・⑦樹立記録・⑧学年を記入すること・⑨証明について主催者団体名（公印）または学校長（校印）を記入すること。

※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する大会記録を記載した賞状のコピーでも可とする。

- * 「推薦書」は、①高等学校名・②選手の氏名，生年月日，学年・③参考記録・④出場階級・⑤推薦者の役職，氏名（捺印）を記入すること。

C, 「参加申込書兼記録票」

- * 添付の「参加申込書兼記録票」（誓約書）をコピーした用紙の※欄に必要事項を記入の上、保護者の認印（誓約書となりますので必須です）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、ご注意ください。

D, 参加費

選手1名につき8,000円

以上

A～D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〕

12. 申込み〆切り 2024年2月7日（水）

13. 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、御留意下さい。

JPAより11月21日にルール改定があり2024年1月1日より施行されますので確認をして下さい。

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、本連盟本部（浦和学院高等学校 藤野 毅 TEL048-878-2101）まで御連絡下さい。

⑤ 今後の情勢によって大会の実施内容を変更し、開催を中止することがあります。

⑥ 参加者は健康保険証を持参して下さい。

以上

ノーギアルールの服装について

1、Tシャツ

身体にフィットした綿またはポリエステル丸首半袖Tシャツで試合に参加して下さい。

2024年 IPF ルール変更に伴う JPA ルールへの反映 (JPA技委発第23-5号通達)

① 禁止されている素材、生地

うねり織り、あぜ織り、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)またはスパッツ

シングレットは IPF 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

JPA ルール規格に即したベルト。

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

JPA ルール規格に即したベルト。

③ リストラップ

JPA ルール規格に即したリストラップ。

④ ニースリーブ

JPA 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 JPA ルール (IPF ルール規格) に違反しており、使用できません。

※ 詳細は、JPA ルールブック等にて確認して下さい。

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, 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。
- 2, 以下のいずれかに該当すること。
 - A, 全日本高等学校パワーリフティング連盟地区ブロック連盟により選抜されること。
 - B, 全日本高等学校パワーリフティング連盟理事長により推薦されること。
 - C, 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。
 - D, 「推薦」に該当する者であること。

3, 参加資格の特例

上記に定める生徒以外で、当該競技実施要項により大会参加資格を満たすと判断され、全日本高等学校パワーリフティング連盟理事長若しくは、都道府県高等学校パワーリフティング連盟理事長（都道府県パワーリフティング協会理事長）が推薦した生徒について、大会参加資格の別途に定める規定に従い大会参加を認める。

【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おり、活動時間等が高等学校に比べて著しく均衡を失することなく、運営が適切であること。
 - オ. 学校に部活動がない場合においては、公開活動の一環として学校より許可され、日常継続的に責任ある指導者のもと活動していること。
 - (2) 大会参加に際し守るべき条件
 - ア. 大会開催基準要項を遵守し、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

- A，在籍する高等学校の所在地の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主催の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（公社）日本パワーリフティング協会各都道府県協会主催の当該年度秋季パワーリフティング選手権大会
- C，当該年度、全日本選抜高等学校選手権大会申込み〆切日前日までの期間に行われる（公社）日本パワーリフティング協会公認パワーリフティング競技会

〔3〕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」を提出する際（公社）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する大会記録を記載した賞状のコピーを添える場合は高等学校長印、それ以外は各都道府県協会・連盟（公印）を記入し、全日本選抜高等学校選手権大会の参加申込書に添えて、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。

〔4〕「推薦」に該当する者について

上記〔1〕-1の条件を満たす者で、正当な理由により〔2〕に定める競技会に参加できなかったが標準記録相当の実力を有すると認める選手等について、在籍する高等学校の所在する都道府県高等学校パワーリフティング連盟または（公社）日本パワーリフティング協会各都道府県協会の発行する「推薦書」の提出をもって参加資格を認める。

最優秀選手 選考基準

- 1、 男女全階級の優勝選手の中で、最も優秀な選手一名を選出し、最優秀選手賞を授与するものとする。
- 2、 最優秀選手の選考は、下記の基準により行う。
 - ① IPF ポイントにて選出する。※男女全階級の優勝選手の中より選出。
 - ② 前項により選考された選手が複数である場合は、各種新記録を樹立した選手とする
 - (A) 各種目の優先順位は、3種目トータル記録・種目別記録3種目・種目別記録2種目・種目別記録1種目の順とする。
 - (B) 前項の数値が同じである場合は、大会本部の判断を以って選考結果とする。
 - ③ 前項の数値が同じである場合は、大会本部の判断を以って選考結果とする。
 - ④ 著しく競技マナーに欠ける言動により大会役員・審判員に注意を受けた場合は、大会本部の判断により選考対象から除外することができるものとする。

申し込み選手データ表

	性別	階級	選手名	生年(西暦)	突破記録	都道府県名
例	男	74	日本 太郎	2008	420	埼玉県
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

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 _____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。

_____年 _____月 _____日

1、 _____ パワーリフティング 協会・連盟 公印

2、 _____ 高等学校長 印

*** 1 または 2 のいずれか一方に記入して下さい

推薦書

全日本高等学校パワーリフティング連盟理事長殿

高等学校名 _____立_____高等学校

選手氏名 _____ (____年____月____日生) (第____学年)

参考記録 トータル_____, ____kg

出場階級 _____kg級

上記の者について、全日本高等学校パワーリフティング選手権大会の参加資格を有すると認め、推薦いたします。

____年____月____日

1、全日本高等学校パワーリフティング連盟理事

_____高等学校教諭

(氏名) _____印

2、_____パワーリフティング協会・連盟

理事長 (氏名)

_____公印

*** 1または2のいずれか一方に記入して下さい

全日本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

予め太枠内及び契約書欄に記入し、捺印の上申し込んでください。

申込階級 (欄にサブジュニアの階級も記入)		氏名(フリガナ)		性別	選手登録番号	都道府 県名:
kg級(kg級)		()		<input type="checkbox"/> 男子 <input type="checkbox"/> 女子		高等 学校名:
連絡先・住所・電話番号(学校登録校の生徒は、顧問教員名と学校の住所・電話番号)					突破記録(年 月 日)	
					大会名:	
					トータル: kg	
No.	コート	面	検量体重	生年月日(西暦)		学年
			kg	年	月	日
				カレンダーイヤー		歳
ベルト	ツリパン	Tシャツ	シューズ	ソックス	ニースリーブ	リストラップ
印	印	印	印	印	印	印
						審判署名・付則事項
						印

スクワットのラック高さ	cm (穴 個目)	ベンチプレスのラックの高さ	cm (穴 個目)
(同セーフティバーの高さ)	cm (穴 個目)	(同セーフティバーの高さ)	cm (穴 個目)
※会場で検量時、第1試技の重量とラックの高さを記入して提出すること		同センター補助	<input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要
		同足台	<input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要

種目	第1試技	第2試技	第3試技	トータル
スクワット	kg	kg	kg	kg
	kg			
ベンチプレス	kg	kg	kg	kg
	kg			
デッドリフト	kg	kg	kg	kg
	kg			

登録 確認印	参加費 領収印
-----------	------------

順位	位	トータル	kg
----	---	------	----

誓約書

公益社団法人日本パワーリフティング協会 御中

下記の生徒について、2024年3月24日(日)サイデン化学アリーナにて開催される第21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等を、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 印

2023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

「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、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、足元近辺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。