

開 催 要 項
第 42 回高知県パワーリフティング選手権大会
兼第 80 回青の煌めきあおもり国スポ公開競技高知県代表選考会
第 40 回高知県ベンチプレス選手権大会

- 1 主 催 高知県パワーリフティング協会
- 2 主 管 高知県パワーリフティング協会
- 3 後 援 公益社団法人日本パワーリフティング協会
- 4 会 場 元気クラブ 〒781-1143 高知県土佐市波介 4384-3 電話：088-852-7146
- 5 日 時 2026 年 4 月 5 日（日）午前 8 時検量～午前 10 時競技開始
- 6 階 級 ・女子9階級 = SJ・J43kg、47kg、52kg、57kg、63kg、69kg、76kg、84kg、84kg超級
・男子9階級 = SJ・J53kg、59kg、66kg、74kg、83kg、93kg、105kg、120kg、120kg超級
- 7 選手区分 一般・サブジュニア・ジュニア・マスターズ（I～V）・オープン（ノーギア・フルギア選択可）
- 8 参加資格 満 14 歳以上のアマチュア選手で、令和 8 年度 JPA 選手登録済みの選手であること。
- 9 競技規則 JPA（日本パワーリフティング協会）競技規則による。
- 10 服 装 ①リフティングスーツ(ツリパン)および T シャツの着用を原則とする。
②コスチュームチェックは検量時に行う。
- 11 競技方法 JPA ルールによるラウンド制で行う。
- 12 表 彰 高知県登録選手を対象として、各階級ノーギア・フルギアの部とも 1～6 位に賞状
(1 位にはメダル等)を授与する。オープン参加の選手には記録認定証を発行する。
- 13 参 加 費 ① 一 般 ・マスターズ 5,000 円 （参加費は申込み締切日までに下記に振込を御願います。）
②サブジュニア・ジュニア 3,000 円
③ベンチ・パワーのダブルエントリーは+3,000 円
④高知県外選手（オープン） 6,000 円
- 14 振込先 1. ゆうちょ銀行からの振込み
●銀行名：ゆうちょ銀行 記号—1 6 4 9 0 番号—0 0 2 9 2 4 1 1
●口 座 名：高知県パワーリフティング協会
2. ゆうちょ銀行以外からの振り込み
●店名：六四八（ロクヨンハチ） 店番：6 4 8
●預金種目：普通預金 口座番号：0 0 2 9 2 4 1
- 15 申込方法 出場申込書（記録表）に必要事項を記入の上、下記宛に郵送のこと。
【送付先】〒781-8008 高知市潮新町 2 丁目 6-11 WCG 内
高知県パワーリフティング協会事務局
- 16 申込〆切 **2026 年 3 月 23(月)必着 ※レターパックを推奨します。**
選手エントリーを公式LINEもしくは公式インスタで掲載するので必ず確認してください。
- 17 問合せ先 理事長 山本 英嗣 080-9815-9648
なるべくメールでの問い合わせをお願いします。
メール **kpa111@ymail.ne.jp**
- 18 諸 注 意 ①電話・FAX での申込みは受け付けない。必ず郵送にて申し込むこと。
②申込み締切日を過ぎてからの参加取りやめの場合、参加費は返却されない。
③会場にゴミ箱はないので、ゴミは各自で持ち帰ること。
- 19 選手登録 **選手登録の申請をした方は、新に作成した高知県パワーリフティング協会公式LINEに**
て必ずその旨をお知らせ下さい。(例)4月1日選手登録申請済 元気太郎
- 20 国スポ公開競技への参加資格
当大会において階級の1位かつ全体で最も IPF ポイントが高い、男子2名・女子1名選出



出場申込書・記録表

大会区分	☐ 第 42 回高知県パワーリフティング選手権大会 ☐ 第 80 回青の煌めきあおもり国スポ公開競技高知県代表選考会 ☐ 第 40 回高知県ベンチプレス選手権大会 <u>※□にレ点を必ず記入</u>
カテゴリー区分	☐ フルギア ☐ ノーギア <u>※□にレ点を必ず記入</u>

※大会及びカテゴリー区分の口にレ点を必ず記入のこと

出場区分	階 級	検量体重	コスチュームチェック					
☐ 一 般	男子 ・ 女子 Kg 級	k g	スパッツ		Tシャツ		シューズ	
☐ S ジュニア			ベルト		シング レット		リスト ラップ	
☐ ジュニア		検量担当	ニー スリーブ		ハイソックス		スーパー スーツ	
☐ マスターズ I・II・III・IV・V			ベンチ シャツ		ニーラップ		担当	
☐ オープン								
<u>※ □ に レ 点</u> <u>を 必 ず 記 入</u>								

No.	氏 名（ふりがな）	年 齢	選手登録 都道府県	所 属（ふりがな）
	（ ）	生年月日（西暦） 年 月 日 満 才		（ ）
選手 ID				

ベンチラック高さ	・上から 個目の穴	足 台	要 不要
セフティバー高さ	・上から 個目の穴	センター補助	要 不要
スクワットラック高さ	・上から 個目の穴 ・INラック	スクワットセフティバー高さ	上から 個目

種 目	1 回目	2 回目	3 回目	記 録	第 位
スクワット					
ベンチプレス					
デッドリフト					
コメント：			トータル	k g	

誓約書

高知県パワーリフティング協会 御中

私は、第42回高知県パワーリフティング選手権大会・第40回高知県ベンチプレス選手権大会への出場にあたり、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します。

2026 年 月 日 住所 〒

氏名 印（自署の場合は押印不要） 電話