

◇自己流の挙げ方やフォームでも結構ですよ！気軽に挑戦してください。

## 第2回2026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	香川県パワーリフティング協会(KPA)
後 援	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	2026年4月19日(日) 午前9時検量・10時競技開始(予定)  ※選手は、検量開始までに集合のこと。
会 場	高松市亀水運動センタ一体育館 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  ※大会当日の検量において、出場を申し込んだクラスの体重に合格しない選手は、 適合する他の体重クラスに変更して出場できる。ただし表彰は対象外とする。
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、レジスタンス・トレーニングを愛好し、スポーツマンシップを遵守できる方。  ②公共トレーニング施設や民間フィットネス施設の利用者、自宅練習者の別なく出場可。
選手登録	(公社)日本パワーリフティング協会の選手登録は不要。(参加料のみで出場可)
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)
参 加 料	男子選手(障がいのある選手を含む) 5,000円 女子選手( " ) 4,500円 ※参加料にはスポーツ障害保険料を含む  ◎参加費納入方法(郵便振替) ●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位までの選手にはメダルと表彰状を、4位以下の選手には表彰状を授与する。一般の選手と障がいのある選手は一緒に表彰する。 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込み、またはweb申込よりお申し込みください。 <a href="http://kpa-power.com/Contact/">(http://kpa-power.com/Contact/)</a> 〒761-2305 香川県綾歌郡綾川町滝宮 122-119 香川県パワーリフティング協会事務局 小川 和郎様 TEL/FAX.087-876-4786

申込締切日	2026年4月6日(月)必着 (注)締切日以降の出場申込みは受付いたしません。
服 裝	スポーツに適した服装であればよい。ベンチシャツ、エルボースリーブの使用は禁止。ベルト・リストラップの使用は任意。 靴は運動靴を着用のこと。(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」に則って実施。 ( <a href="http://www.kpa-power.com/rule/push.html">http://www.kpa-power.com/rule/push.html</a> 参照)

◎正式なベンチプレス競技のルール(JPA国内ルール)との主な違い  
バーベルが胸に着くまで下すのは同じだが、胸上での静止は不要。(バウンド可)  
また臀部を浮かせてのプリッジ、足底の浮き、バーの傾きもOK。

- 諸 注意
1. 参加費について
    - ・参加費は、必ず申込締切日までに支払いを完了すること。(期日までに参加費が未納の場合は、申込受付を取り消すことがあります。)
    - ・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)が分かるようにすること。
    - ・参加費は、過不足の無いよう納入すること。(振替・振込にかかる手数料は必ず申込者が負担すること)
    - ・一度納入いただいた参加費は、参加者の都合によるキャンセルの場合、理由の如何を問わず返金いたしません。
  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階級変更や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場合があります。(申込書「誓約書」欄の署名を忘れないこと)
  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、コーチング BOX 付近に設置している協会準備の液体チョークを使用してください。
    - ・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
    - ・スポーツマンとしての品位を汚す行為や判定への暴言等があった場合は、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。

[参加申込みリンク](#)

**第2回2026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	<input type="checkbox"/> 47 kg級	男子	<input type="checkbox"/> 59 kg級
	<input type="checkbox"/> 52 kg級		<input type="checkbox"/> 66 kg級
	<input type="checkbox"/> 57 kg級		<input type="checkbox"/> 74 kg級
	<input type="checkbox"/> 63 kg級		<input type="checkbox"/> 83 kg級
	<input type="checkbox"/> 69 kg級		<input type="checkbox"/> 93 kg級
	<input type="checkbox"/> 76 kg級		<input type="checkbox"/> 105 kg級
	<input type="checkbox"/> 84 kg級		<input type="checkbox"/> 120 kg級
	<input type="checkbox"/> 84 kg超級		<input type="checkbox"/> 120 kg超級
			(担当)

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

ベンチラック高さ		足 台	<input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要
セーフティバー高さ		センター補助	<input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 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		

**誓 約 書**

香川県パワーリフティング協会 御中

私は、第2回2026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。