

ベンチプレスとデッドリフトの2種目をエンジョイルールで競う競技
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32回2026年度 香川県オープンプッシュ・プルスーパー選手権大会

開 催 要 項

- 主 催** 香川県パワーリフティング協会（KPA）
- 日 時** 2026年4月19日(日) 午前8時検量・9時競技開始
※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3階級＝52kg、63kg、63kg超級
男子3階級＝66kg、83kg、83kg超級
※試合当日の検量で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。
- 参加資格** ①日本国内に在住する満14歳以上の男女で、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。身障者の選手も出場可。
②パワーリフティングやボディビルのみならず、陸上、球技等あらゆる分野のスポーツ、武道、格闘技など多様なジャンルからの参加を歓迎。
③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（JPA）の選手登録は不要。(参加料のみで出場可)
- 種 目** ①ベンチプレス種目のみ
②デッドリフト種目のみ
③ベンチプレスとデッドリフトの2種目のトータル（総合）
※③の種目に出場する選手は、各個別種目の表彰対象には含めず、2種目のトータルのみ表彰の対象とします。
- 参 加 費** 上記の①②③のいずれかの部門に出場しても
 男子選手（社会人・大学生・身障者） 5,000円
 女子選手（　　〃　　）、男女中高校生選手 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** ①ベンチプレス ②デッドリフト ③2種目総合の3部門において、男女別および体重別のクラス毎に、1位～3位までにメダルと表彰状を、4位以下の選手には表彰状を授与する。健常者と身障者は一緒に表彰する。
(注)選手は表彰式には必ず参加のこと。大会終了後の表彰状、メダル等の送付は原則として行いません。

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し込み、またはweb申込よりお申し込みください。 (http://kpa-power.com/Contact/) 〒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) 申し込み閉め切り日以降の出場申し込みは受付いたしません。
服 装	スポーツに適した服装であればよい。ベンチシャツ・スーパースーツ、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。 (http://www.kpa-power.com/rule/push.html 参照) ◎正式なパワーリフティング競技のルール（JPA国内ルール）との主な違い <ul style="list-style-type: none"> ●ベンチプレス：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、臀部を浮かせてのブリッジ、足底の浮き、バーの傾きOK。 ●デッドリフト：バーベル引き上げ途中のバーの下がり、引き上げ途中バーを大腿部で支える、足の位置ずれなどOK。
時間制限	名前のコールから、健常者は概ね1分以内、身障者は概ね2分以内（必要に応じてサポートします）に試技を開始すること。
諸 注意	<ol style="list-style-type: none"> 1. 参加費について <ul style="list-style-type: none"> ・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 <ul style="list-style-type: none"> ・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 <ul style="list-style-type: none"> ・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及びブロックチョーク（デッドリフト用）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 <ul style="list-style-type: none"> ・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 香川県パワーリフティング協会(KPA)のホームページからの参加申込みもできます。

[参加申し込みリンク](#)

第32回2026年度香川県オープンプッシュ・プルスーパー選手権大会
出場申込書・記録表

* 該当する箇所にレ点を記入してください。

[LotNo.]

出場種目	<input type="checkbox"/> ベンチプレスのみ <input type="checkbox"/> デッドリフトのみ <input type="checkbox"/> ベンチプレスとデッドリフトの2種目					
出場クラス	女 子	<input type="checkbox"/> 52 kg級	<input type="checkbox"/> 63 kg級	<input type="checkbox"/> 63 kg超級	<input type="checkbox"/> 健常者	<input type="checkbox"/> 身障者
	男 子	<input type="checkbox"/> 66 kg級	<input type="checkbox"/> 83 kg級	<input type="checkbox"/> 83 kg超級	<input type="checkbox"/> 健常者	<input type="checkbox"/> 身障者
検量体重	kg			担 当		
氏 名	(ふりがな)			生年月日・年齢(本年12月31日現在)		
				年 月 日 (歳)		
住 所	〒					
所属練習場	(公共・民間の施設名、企業名、自宅等)					
主に実施している スポーツ						

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					
デッドリフト					
トータル					

誓 約 書	
香川県パワーリフティング協会 御中	
私は、第32回2026年度香川県オープンプッシュ・プルスーパー選手権大会への出場に当たり、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。