

第32回 鎌倉クラシック ベンチプレス選手権大会

開 催 要 綱

- [主催・主管] 鎌倉市スポーツ協会加盟 鎌倉パワーリフティング協会
[後援] 鎌倉市・鎌倉市教育委員会・鎌倉市観光協会・鎌倉市商工会議所
神奈川県パワーリフティング協会
[協賛] 富士リアルティ株式会社・FJグループ株式会社

1 日時・会場

〔日 時〕 令和8年9月27日（日）

会場設営8時30分、受付：検量9時20分、競技開始11時00分

〔会 場〕 鎌倉市由比ガ浜二丁目9番9号 鎌倉体育館 TEL：0467-24-3552

2 参加資格

16歳以上で健康な男性女性（鎌倉市内以外からの参加可能）

日本パワーリフティング協会（JPA）選手登録をしていない方でも参加可能です。

3 競技規則

非公認大会ですが、JPA公式ルールに準じて行います。

[公式ルールブック](#)

4 服 装

ツリパン・Tシャツ（ポケット・ボタン・チャク・襟・強い滑り止め効果のないもの）を着用すること。身体にフィットしたスパッツの着用を認める。ベルト・リストラップ使用可。

メーカーは問わないが形状等は「公式ルール」に準じます。

5 階 級

女子	47、52、57、63、69、+69kg級
男子	59、66、74、83、93、+93kg級

6 カテゴリー（ダブルエントリーは出来ません）

① 一般の部

② 学生の部（16歳～大学生まで。通学している学校名を所属欄に記載すること）

③ マスターズ1（70～79歳）・マスターズ2（80歳以上）

※ マスターズは、カレンダーイヤーを採用します。試合当日が69歳でも12月31日時点で70歳に達している方は、マスターズ1のカテゴリーに出場できます。

7 使用資機材

ベンチプレス台(パワーライン)・バー（エレイコIPF公認シャフト）

8 表彰

1位～3位 メダル・賞状を授与。優秀選手賞・最優秀選手賞・敢闘賞等の授与があります。

 鎌倉市長賞（トロフィー）  教育委員会賞（盾）  商工会議所賞（トロフィー）

 鎌倉市観光協会賞 Tシャツ（予定）  鎌倉パワーリフティング協会・会長賞（盾）

9 参加費 6,000円

10 申し込み

令和8年7月27日（月）から令和8年8月27日（木）まで。 **先着60名**

申込書兼記録カードに必要事項を記載の上、メール（PDF形式）または郵送すること。郵送の場合はA4用紙をご使用ください。[鎌倉スポーツ協会公式ホームページ](#)「大会情報」でも大会要項・エントリーの案内を致します。

[メールでの申し込み]

鎌倉パワーリフティング協会 大会事務局 宛

 pawaerigym-kamakura@yahoo.co.jp

[郵送での申し込み]

〒2470056 神奈川県鎌倉市大船2-10-25

鎌倉パワーリフティング協会 大会事務局 宛

[振込先]

ゆうちょ銀行 普通 028(ゼロニハチ)支店 3579991 鎌倉パワーリフティング協会

[問合せ]

鎌倉パワーリフティング協会 大会事務局

 pawaerigym-kamakura@yahoo.co.jp

11 申込の注意事項

- (1) 事務局から確認の連絡をすることがあります。連絡先は必ず記載してください。
- (2) 申込締切日までに、振込みのないものは受付けません。
- (3) 申込締切日を超えてからの階級変更は、オープン参加となります。
- (4) 申込後の参加取消しは返金致しません。
- (5) 本大会への参加に際して発生した事故やトラブルなど、諸々の事案に関しては、自らの責任において解決するものとし大会主催者および主管協会は、一切の責任を負いません。
- (6) 感染防止のため激しく咳が出る方などとの入場を制限する(退場いただく)場合があります。
- (7) やむを得ない事情(災害、感染症による自粛など)で大会が中止となった場合には、参加費を全額返金できない場合があります。

1 2 注意事項

- (1) 受付を終了した選手は、ラック高を決めた後、2階の検量室に向かってください。
- (2) 検量は2階会議室で、第1グループから順にコスチュームチェックと一緒にを行います。
- (3) タンマグ（滑り止め）は、協会で準備したパウダーのチョークのみとします。
液体チョークは錆やベタつきなどで機材を痛める原因となりますので使用禁止とします。
- (4) 参加辞退する方は必ず事務局まで連絡をしてください。
- (5) 大会広報に伴い会場内で撮影した写真・映像等に映り込む可能性があることをご了承ください。これらは各種媒体に掲載・使用されることがあります。
- (6) タイムテーブルは、参加者数によって変動しますので、エントリーの公表と併せて鎌倉スポーツ協会公式ホームページに掲載します。出場選手への直接の連絡はありませんのでご了承ください。
- (7) 食事は2階の会議室・応接室をお願いします。ゴミは必ず各自お持ち帰りください。
- (8) 選手・役員は傷害保険に加入しています。怪我をした場合はその場で申し出てください。
- (9) 靴の履き間違い防止のため施設の下駄箱は使用せず各自で管理願います。
- (10) タバコは施設敷地内（駐車場含む）、すべて禁煙です。厳守願います。

1 3 競技の注意事項

- (1) ウォーミングアップは、試合の台を含め2台用意します。試合前グループの選手が十分アップが出来るよう、別のグループの選手はアップエリアに入らないこと。役員が各グループの判別が出来るようカラー紙バンドの配布をしますので手首に着けてください。
- (2) ウォーミングアップにおいては、プレートの取り付け及び取り外しを左右均等に行い、バーベル及びプレートの落下による事故の発生に十分注意すること。
- (3) プレートの落下防止のため、必ず留め具を装着すること。
- (4) バーベルの落下防止のためスタートポジションでは、バーベルシャフトをしっかりと握ること。
- (5) 補助員の怪我を防ぐため、たとえバーベルを挙上する際に潰れてしまっても、補助員に全てを頼らずに自らもバーベルを押し上げる努力をすること。

1 4 記念品

参加選手全員に「Tシャツ」の配布を予定しています。申込書内のTシャツサイズを丸印でチェックしてください。

安心・安全な大会運営を念頭にスタッフ一同準備を進めています。注意事項などご確認の上、皆様のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

鎌倉クラシック ベンチプレス選手権大会						参加申込書		兼		記録カード	
NO	階級	氏 名				性別	生 年 月 日 (西暦)				
		ふりがな				☐ 男子 ☐ 女子	年 月 日				
							(歳)				
記入しない											
連絡先						連絡がつく電話番号		所 属			
住所		〒 -				※属さない場合は個人とすること。					
自己記録		kg ・ ☐ 試合出場経験なし									
クラス		☐ 学生 ・ ☐ 一 般 ☐ マスターズ1 (70~79歳) ・ ☐ マスターズ2 (80歳以上)									
検 量		コスチュームチェック		記念品 (Tシャツ サイズ) ○してください							
kg		☐ 済		女子 SS S M L 2L 3L 男子 S M L 2L 3L 4L							
確認者		確認者									
ラック高さ等の申請											
ラック高さ		足 台		足台が必要の方		センター補助					
cm		☐ 要 ☐ 不要		☐ 厚 ☐ 薄		☐ 有り ☐ 不要					
*足台・センター補助は、記入のないものは「不要」とします。											
ベンチプレス試技											
	第1試技	第2試技		第3試技		ベスト記録		順位			
申 請	kg	kg		kg		kg		位			
変 更	kg			kg		第3試技 2回目の変更					
kg											
FORMULA		係数		換算		順位 第 位					
誓 約 書											
鎌倉パワーリフティング協会長 殿											
鎌倉パワーリフティング協会主催、鎌倉ベンチプレス選手権大会に出場するにあたり、当該競技により発生した傷害等の事故やトラブル等について、その責任の一切は私にある事を認め、大会主催者および主管協会に一切のご迷惑をおかけしません。また、将来に亘り一切の請求をしないことを誓います。											
署名_____											