

第 37 回関東ベンチプレス選手権大会(クラシック・エクイップ)

開催要項

◇日 時 :2026 年 10 月 4 日(日)

◇会 場 :ゴールドジム東陽町スーパーセンター体育館(東京都江東区東陽 2-2-20)

◇主 催 :関東パワーリフティング連盟

◇主 管 :NPO 法人東京都パワーリフティング協会

◇公 認 :公益社団法人日本パワーリフティング協会(JPA)

◇協 力 :関東ブロック 1 都 6 県各パワーリフティング協会

◇検量・コスチュームチェック:

午前 9 時予定

検量時間は 1 時間半です。9 時開始の場合は 10 時半までが検量時間です。

選手は必ず検量とコスチュームチェックを制限時間内に受けてください。

なお、検量が受付を兼ねます。

◇開会式:午前 10 時予定

◇区 分 :クラシック部門・エクイップ部門

◇階 級 : 男子 59, 66, 74, 83, 93, 105, 120, 120kg 超(8 階級)

女子 47, 52, 57, 63, 69, 76, 84, 84kg 超(8 階級)

◇参加資格 :

1.大会当日満 14 歳以上の日本国籍を有する男女、及び過去 1 年以上にわたり適法な在留資格に基づき日本に滞在している満 14 歳以上の外国籍の男女。

2. 2026 年度関東ブロック内各都県協会 JPA 登録選手。

3. 前年度大会日より 1 年以内に標準記録を突破している者。

4. 選手は標準記録以上の成績を収めた際の階級と異なる階級への出場はできない。

ただし、体重より重い階級を突破している場合のみ、その重い階級への出場は認められる。

◇標準記録:

女子階級	47kg 級	52kg 級	57kg 級	63kg 級	69kg 級	76kg 級	84kg 級	+84kg 級
クラシック	30.0	32.5	35.0	37.5	37.5	40.0	42.5	45.0
エクイップ	40.0	42.5	45.0	47.5	47.5	52.5	57.5	60.0

男子階級	59kg 級	66kg 級	74kg 級	83kg 級	93kg 級	105kg 級	120kg 級	+120kg 級
クラシック	70.0	75.0	82.5	90.0	95.0	100.0	105.0	107.5
エクイップ	87.5	95.0	105.0	115.0	122.5	130.0	135.0	140.0

◇表彰 :

個人戦 男女別各階級 1～3 位＝メダル・賞状、4～6 位＝賞状

団体戦(都県対抗)

団体戦(クラブ対抗 1 チーム 3 名以上)

◇コスチューム

日本パワーリフティング協会の公式ルールに準じる。

クラシック競技・エキップ競技共にシングレットを着用必須(スパッツは禁止)。

・クラシック:シングレットおよび T シャツ着用、リストラップ、ニースリーブ着用可。

・エキップ:シングレットおよび T シャツを着用、ベンチシャツ、リストラップ、ニースリーブ着用可。なお、ベンチシャツを着用する場合、T シャツ着用(重ね着)禁止。

※コスチュームチェックにおいて、破損しているもの、または汚れているとみなされたものはチェックに通りません。パウダー汚れについても十分ご注意ください。

※コスチュームチェックに合格したものであっても、使用法や使用中に要件を満たさなくなったもの(途中で破れる、サイズが合わず大きすぎる等)は試技での使用は認めない。

◇参加費:8,000 円(クラシック・エキップのダブルエントリー 16,000 円)

- ・申込時に参加費に加えて決済手数料 220 円がかかりますのでご了承ください。
- ・パソコン、スマートフォンから申し込み可能です。

◇申込方法:

各選手は東京都パワーリフティング協会ホームページに掲載の[本大会エントリーフォーム](#)からお申し込みください。

今大会のエントリーフォームは、選手登録サイト「しくみねっと」とは連動しておりません。
そのため、お申し込み内容は「しくみねっと」のイベント申込履歴には反映されません。
あらかじめご了承くださいますようお願いいたします。

◇申込期間:2026 年 8 月 2 日(日)20:00～ 9 月 6 日(日)23:59

先着順で選手の人数制限をいたします。

エントリーが締め切られた場合、応募フォームは受付停止となります。

人数制限後にエントリーを試みると、キャンセル待ち登録の確認画面が表示されます。

キャンセル待ちにご登録いただいた方には、空きが出た際に自動的に案内メールが送信されます。その後の申し込みは先着順となりますので、キャンセル待ちの登録順ではない点にご注意ください。

◇マスターズ 3・4・5 の日本記録について

・マスターズ 3・4・5 区分の日本記録は、0.5kg 単位で挑戦可能です。

・ただし、大会順位は一般の順位として決定するため、順位決定の際は 0.5kg 単位の記録は切り捨てて順位付けいたします。

【例】

選手	体重	成功重量	順位対象の記録
A 選手	58.05kg	127.5kg	127.5kg
B 選手	59.00kg	128kg(マスターズ 4 日本記録)	127.5kg

この場合、順位決めの際、B 選手の 128kg は 127.5kg として扱います。

両選手とも 127.5kg の成功となるため、体重の軽い A 選手が 1 位となります。
一方で、B 選手の 128kg はマスターズ 4 日本記録として認定されます。

◇使用機材:ラック、バー共に BULL 製を使用予定

◇欠場について:欠場する場合は必ず当協会事務局までご連絡ください。

info.tokyopower@gmail.com (事務局)

選手が無断で欠場した場合、担当審判員は検量制限時間の 90 分間、選手が来るまで待たなければならず、大変非効率です。

審判員の負担軽減と業務効率化のため、欠場の場合は必ずご連絡をお願いします。

◇セコンドについて【重要事項】

1)ウォーミングアップエリアに入れるセコンドを、選手 1 名につき、クラシックの場合は1名、エキップの場合は2名までとさせていただきます。近年の選手増加に伴い、ウォーミングアップエリアの混雑が続いているため、全選手がスムーズにアップを行えるよう、混雑緩和を目的とした対応となります。

2)試合当日、検量時にセコンド用のシールを選手にお渡しします。セコンドの方は、ご自身の着用しているシャツの左袖にシールを貼付してください。左袖にシールが貼付されていない方は、ウォーミングアップエリアへの立ち入りができませんので、十分ご注意ください。なお、セコンドの人数超過やその他のマナー違反について、注意をお伝えしても従っていただけない場合は、ご退場を命じることがあります。あらかじめご了承ください。

3)アップ場でセコンドが選手のフォーム確認などを目的とした撮影は問題ありませんが、他の選手の迷惑にならないよう十分ご注意ください。また、アップ場での三脚を立てての撮影は周囲の方の妨げになるため、禁止といたします。

◇チョークやベビーパウダー使用について

ルールに適合した製品の使用は問題ありませんが、会場の床を汚さないよう十分ご注意ください。粉状のチョークを使用する際は、養生されている床の上であっても、必ずご自身で新聞紙やビニールを敷くなどの対策をお願いいたします。

◇会場には土足のままお入りいただけますので、室内用シューズは不要です。

◇問い合わせ:info.tokyopower@gmail.com (東京都パワーリフティング協会大会事務局)
SNS の DM やコメントでのお問い合わせには対応いたしかねますので、ご了承ください。

◇アンチ・ドーピングについて:

ドーピングは禁止です。規則違反を犯した場合、個人に対して大会成績の自動的な失効および原則2年または4年間の資格停止の制裁が課されます。ご注意ください。

●ドーピングとは

『「スポーツにおいて禁止されている物質や方法によって競技能力を高め、意図的に自分だけが優位に立ち、勝利を得ようとする行為」のことです。禁止薬物を意図的に使用することだけをドーピングと呼びがちですが、それだけではありません。意図的であるかどうかに関わらず、ルールに反する様々な競技能力を高める「方法」や、それらの行為を「隠すこと」も含めて、ドーピングと呼びます。

ドーピングは、自分自身の努力や、チームメイトとの信頼、競い合う相手へのリスペクト、スポーツを応援する人々の期待などを裏切る、不誠実で利己的な行為であり、ドーピングがある限り、そもそもスポーツはスポーツとして成り立つことができません』

(日本アンチ・ドーピング機構ホームページより)

【同意事項】

- ・エントリー後の競技部門や階級の変更はできません。
- ・主管協会から領収書は発行いたしませんので、領収書を希望される方は、エントリーフォーム「イベントペイ」の領収書機能をご利用ください。
- ・大会当日の体重調整の失敗の場合は、順位対象外となりますが参加は可能です。
- ・申込み後のご自身の都合による出場辞退については、参加費は返却いたしません。
- ・セッション分け及び受付・検量・競技時間については、主管の東京都パワーリフティング協会のホームページで発表します。基本的に選手への直接連絡はございません。
- ・本大会は民間のフィットネスクラブ「ゴールドジム」内の体育館にて開催となります。大会で使用する以外の場所への立ち入りは厳禁ですので、十分ご注意ください。
- ・本大会の申込みにあたって取得した個人情報、大会関連業務遂行に関して利用します。
- ・本大会に参加される選手、関係役員及びスタッフを含めた会場風景や競技中の写真を、東京都パワーリフティング協会、ならびに日本パワーリフティング協会が作成する各種のPR用ポスター、WEBに掲載させていただくことがあります。あらかじめご了承ください。
- ・本大会では外部メディアによる撮影・収録・取材等が行われる可能性があります。大会中に収録した映像は会場内外の上映用画面、印刷物、テレビ放送、インターネット配信等の各種媒体において使用される場合があります。収録は大会の競技に限らず、ウォーミングアップエリアや客席を撮影する場合があります。あらかじめご了承ください。

・本大会に参加された場合、会場内で撮影された写真・映像等にご本人が映り込む可能性があること、およびそれらが各種媒体に掲載・使用されることに同意いただいたものとみなします。掲載後の削除や使用停止のご要望には応じられません。本項に同意いただけない場合は、本大会へご参加いただけませんのでご注意ください。

・大会当日は運営役員や会場スタッフ、ゴールドジムスタッフの指示に従って行動してください。指示に従っていただけない場合、退場いただく場合もありますのでご了承ください。

・会場内、建物敷地内は禁煙です。1 階入口のエントランス付近での喫煙も禁止です。

・本大会への選手、役員としての参加に際して、開催期間中に発生した事故やトラブルに関しては、参加者本人が自らの責任において解決するものとし、大会主催者は一切の責任を負いません。

以上