



# SQUAT



# BENCH PRESS



# DEADLIFT

第59回関西学生春季パワーリフティング選手権大会  
2024.6.16(日) 岡山大学第二体育館

主催・主管 関西学生パワーリフティング連盟  
公認 (公社)日本パワーリフティング協会  
協力 岡山県パワーリフティング協会

関西学生パワーリフティング連盟 HP より、パンフレットを DL できます→





# 第 59 回関西学生春季パワーリフティング選手権大会

## — スケジュール —

- 8:30 受付、コスチュームチェック、A・B グループ検量開始
- 9:45 開会式 : (司会・進行) 渡辺 侑  
(関西学生パワーリフティング連盟)  
開会宣言 : 竹中 景飛  
(関西学生パワーリフティング連盟)  
大会挨拶 : 岡村 聡晃  
(関西学生パワーリフティング連盟 会長)  
選手宣誓 : 壺内 怜帆  
(岡山大学ウェイトトレーニング部)  
会場諸注意 : 渡辺 侑  
(関西学生パワーリフティング連盟)
- 10:30 A・B グループ試技開始  
A グループ (女子全階級、男子 53・59 kg 級)  
B グループ (男子 66・105 kg 級)  
(スクワット A→スクワット B→ベンチプレス A→以下同様)
- 12:00 C・D グループ検量開始
- 14:00 C・D グループ試技開始  
C グループ (男子 74・105 超 kg 級)  
D グループ (男子 83・93 kg 級)  
(スクワット C→スクワット D→ベンチプレス C→以下同様)
- 17:00 試技終了
- 表彰式 (個人表彰・団体表彰)
- 閉会式
- 講評 : 三浦 重則  
(全日本学生パワーリフティング連盟 副会長)
- 閉会宣言 : 竹中 景飛  
(関西学生パワーリフティング連盟)





## ○個人戦

- ・ A グループ (女子全階級、男子 53・59 kg 級)、B グループ (男子 66kg 級、男子 105kg 級)、C グループ (男子 74kg 級、男子 105kg 超級)、D グループ (男子 83kg 級、男子 93kg 級) に分けて試技を行います。
- ・ 各階級 1 位～3 位までを表彰します。
- ・ 女子 3 階級 (52kg 級、63kg 級、63kg 超級) と男子 105kg 超級は複数階級にまたがって出場選手がいる場合に限り、IPF ポイントを使用して順位を決定します。

## ○大学対抗団体戦

### 得点方法

- ① 3 名以上を 1 チームとする。
- ② 団体戦得点表は下記の表のとおりである。
- ③ 1 チーム内上位 5 名の得点を団体得点として計算する。団体戦において、団体得点と同じ場合は 1 位の多い方を上位とする。また、更に 1 位の数が同じ場合は 2 位の多い方を上位とする方法で以下同様に行う。
- ④ 女子の得点計算は男子と同じく詳細階級の順位に応じて付与するのではなく、各階級 (52kg 級、63kg 級、63kg 超級) の順位に応じて付与される。

1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位	8位	9位	10位以下
12点	9点	8点	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点

※各カテゴリーは考慮せず上記のように平等に順位の点数をつけ計算する。

## ○注意事項

- ・ 検量は、Lot 番号順に 1 名ずつ行います。
- ・ スタート重量、ラック高など事前に確認し、検量の際にすべて申請してください。
- ・ 試技重量申請等は重量申請カードで行います。
- ・ 所定の用紙にて、自身の試技終了後 1 分以内に担当まで申請してください。
- ・ 開会式中のウォーミングアップは禁止とします。



パワーリフティング  
ニースリーブ



ニースリーブ



2013  
ニースリーブ



ウェイトリフティング  
ニースリーブ



エルボースリーブ



パワーリフティングベルト  
13mm



10mm



リストラップ



リフティングストラップ

公式 WEB



Facebook



X



Instagram



Youtube



SBD Apparel Japan SNS Account

SNSのアカウントをフォロー  
いただきますと新製品の発売情報や  
動画・コラムなどの更新情報が入手できます。

SBD Apparel Japan

SBD ジャパン

検索

252-0311 神奈川県相模原市南区東林間 5-3-9-2F [TEL] 042-705-7764 [E-mail] info@sbdapparel.jp [WEB] https://www.sbdapparel.jp/



JIRIKI POWERLIFTING MODEL 「JKP-#1」



# POWERLIFTING SHOES DEBUT



Product Details:  
JIRIKI  
POWERLIFTING MODEL  
JKP-#1



SHOEMAKER:  
NISSHINRUBBER CO.,LTD.  
OFFICIAL Website

<https://jiriki.store/>



安心安全の国内製造、アンチドーピング。

# エクスプロージョン ホエイプロテイン 国内最安値へ挑戦

ご購入は最安販売の公式HPから <https://store.x-plosion.jp/>

**X-PLOSION®**



# be LEGEND<sup>®</sup>

## ビーレジェンドプロテイン

極上の品質。感動の風味。

安心・安全。

そのすべてが伝説級。

友だち募集中!

# LINE

友だち登録で

# ¥500<sup>OFF</sup>

クーポンもらえる!!

※ネット注文限定 1,200円(税込)以上のお買い物で使用できます。



こちらの  
QRコードから  
友達に追加!



LINE限定クーポン  
特別プレゼントを  
行います!



ビーレジェンドの新作や  
キャンペーンを  
最速告知!!



めろめろメロン風味って  
どんな味かな?

ビーレジェンドの強みでもある  
フルーツ系フレーバーだ!  
メロンの香りと、まるでメロン  
ジュースを飲んでるかのよ  
うな味に仕上がっているぞ!

ビーレジェンドマンと  
チャットでお話  
できます!

ご注文はお電話及びWEBより承っております。

ビーレジェンド 検索  
<https://belegend.jp/>

0120-242-044



商品が7,000円(税込)以上お買い上げで送料・代引き手数料無料!  
※7,000円未満のご注文の場合、送料・代引き手数料が別途必要です。

Real  
style

株式会社Real Style  
奈良県大和高田市南本町1-11 人和会日ソレイブ4階  
MAIL:info@real-style.co.jp / FAX:0120-242-215



一般社団法人  
岡山県薬剤師会

Okayama Pharmaceutical Association

住所 〒700-0082 岡山県岡山市北区表町1丁目3-50

電話 086-222-5424 FAX 086-225-2645

E-mail [opa-sec@opa.or.jp](mailto:opa-sec@opa.or.jp)

営業時間 平日 8時30分～17時30分（土/日/祝日休業）



ホームページ

岡山県薬剤師会にアンチドーピング無料相談ブースを設置していただいています。  
市販薬やサプリメント等で不安やお困りごとがあれば気軽に相談してください。

[メモ]

# ルール説明(スクワット)

## SQUAT

### 01 担ぎ、構える

ラックにあるバーベルを肩に担ぎ  
バックステップしながら  
スタートポジションをとる。



### 02 平行以下まで しゃがむ

膝の上面と股関節のヒップジョイントの  
高さが入れ替わるまで深くしゃがむ。  
このしゃがみの深さこそが  
パワーリフティングの醍醐味といえる。



### 03 立ち上がる

スタートポジションまで立ち上がり、  
「ラック」の合図でラックに戻す。

### × 主な反則

- ・しゃがみが平行以上
- ・合図無視



# ルール説明(ベンチプレス)

## BENCHPRESS



### 01 外し、構える

ラックにあるバーベルを外し  
スタートポジションをとる。



### 02 胸に下ろす

「スタート」の合図で  
胸につくまでバーベルを下ろす。

### 03 胸で止める

バーベルを胸の上で静止させる。



### 04 バーを押し挙げる

「プレス」の合図で  
スタートポジションまで腕を伸ばし、  
「ラック」の合図でラックに戻す。

### ✕ 主な反則

- ・挙上途中にバーが下がる
- ・お尻が浮いて台から離れる

# ルール説明(デッドリフト)

## DEADLIFT

### 01 自分のタイミングで 引き上げる

他の種目と違いスタート時に審判の合図がないため、各選手ごとに集中力を高めるルーティンに個性が出る



### 02 垂直姿勢を 維持する

垂直姿勢までバーベルを引き上げて膝を伸ばし胸を張った状態を維持する。

この種目により最終順位が決まるため限界を超える重量に挑戦する選手も多く一番盛り上がる種目である



### 03 コントロールして下ろす

「ダウン」の合図でバーベルを床に下ろす。

### × 主な反則

- ・垂直姿勢まで引き上げていない
- ・合図無視

# 全日本学生記録

2024. 05. 22時点

階級	選手名	所属	種目	記録	年月日	競技会名
女子52kg級	砂野遥香	岡山大学	SQ	105	12/8/2019	第38回秋季関西学生パワー
	藤井紗希	岡山大学	BP	62.5	11/27/2022	第41回秋季関西学生パワー
	砂野遥香	岡山大学	DL	127.5	2/16/2020	第51回関西新人学生パワー
	砂野遥香	岡山大学	T	275	12/8/2019	第38回秋季関西学生パワー
女子63kg級	岡田佳奈	岡山大学	SQ	177.5	12/19/2021	第48回全日本学生パワー
	野村優	京都先端科学大学	BP	95	12/19/2021	第48回全日本学生パワー
	野村優	京都先端科学大学	DL	210	11/14/2021	第40回秋季関西学生パワー
	野村優	京都先端科学大学	T	457.5	12/19/2021	第48回全日本学生パワー
女子63kg超級	森田奈那	京都先端科学大学	SQ	170	12/19/2021	第48回全日本学生パワー
	野村優	京都学園大学	BP	90	12/16/2018	第37回秋季関西学生パワー
	野村優	京都先端科学大学	DL	210	2/16/2020	第51回関西新人パワー
	野村優	京都先端科学大学	T	450	2/16/2020	第51回関西新人パワー
男子53kg級	スタンダード記録		SQ	150		
	頼晃季	東北大学	BP	95.5	11/26/2023	第50回全日本学生パワー
	岡田和磨	愛知学院大学	DL	180	12/19/2021	第48回全日本学生パワー
	スタンダード記録		T	390		
男子59kg級	土屋潤人	愛知学院大学	SQ	192.5	12/19/2021	第48回全日本学生パワー
	土屋潤人	愛知学院大学	BP	135.5	12/19/2021	第48回全日本学生パワー
	久恒歩	東京大学	DL	240	12/1/2018	第106回関東学生パワー
	久恒歩	東京大学	T	600	12/1/2018	第106回関東学生パワー
男子66kg級	犬伏隆一	京都先端科学大学	SQ	211	3/16/2024	第54回関西学生新人パワー
	犬伏隆一	京都先端科学大学	BP	160.5	10/22/2023	第42回秋季関西学生パワー
	久恒歩	東京大学	DL	255	5/11/2019	第107回関東学生パワー
	久恒歩	東京大学	T	600	5/11/2019	第107回関東学生パワー
男子74kg級	大石航平	東京農業大学	SQ	232.5	8/12/2018	第45回全日本学生パワー
	宮本柱樹	関西大学	BP	165	12/8/2019	第38回秋季関西学生パワー
	木内陽介	青山学院大学	DL	292.5	8/12/2018	第45回全日本学生パワー
	木内陽介	青山学院大学	T	652.5	8/12/2018	第45回全日本学生パワー
男子83kg級	江川昂汰	京都学園大学	SQ	252.5	12/16/2018	第37回秋季関西学生パワー
	富田慎之介	青山学院大学	BP	170.5	11/14/2021	第111回関東学生パワー
	塚脇敏貴	京都先端科学大学	DL	270	5/12/2019	第54回春季関西学生パワー
	富田慎之介	青山学院大学	T	666	12/25/2022	第49回全日本学生パワー
男子93kg級	古川潤	京都学園大学	SQ	282.5	12/16/2018	第37回秋季関西学生パワー
	岡野太郎	東京農業大学	BP	171	12/1/2019	第108回関東学生パワー
	金子万生	京都先端科学大学	DL	300	11/27/2022	第41回秋季関西学生パワー
	古川潤	京都学園大学	T	712.5	12/16/2018	第37回秋季関西学生パワー
男子105kg級	金子万生	京都先端科学大学	SQ	290	11/26/2023	第50回全日本学生パワー
	金子万生	京都先端科学大学	BP	175	10/22/2023	第42回秋季関西学生パワー
	金子万生	京都先端科学大学	DL	325.5	11/26/2023	第50回全日本学生パワー
	金子万生	京都先端科学大学	T	785.5	11/26/2023	第50回全日本学生パワー
男子105kg超級	壺内怜帆	岡山大学	SQ	330	11/26/2023	第50回全日本学生パワー
	壺内怜帆	岡山大学	BP	190	10/22/2023	第42回秋季関西学生パワー
	念代朋哉	京都先端科学大学	DL	265	12/19/2021	第48回全日本学生パワー
	壺内怜帆	岡山大学	T	747.5	6/18/2023	第58回春季関西学生パワー

SQ:スクワット BP:ベンチプレス DL:デッドリフト T:トータル

# ナンバーカードシステム

失敗試技と判定した審判は、その理由をナンバーカードで示さなければいけません。

## 赤 (1番)

スクワット

しゃがみが平行以上で浅い

ベンチプレス

バーが胸、または腹部に届かない  
ベルトにバーが当たる  
肩より肘が平行以下にならない(新ルール)

デッドリフト

引き上げ完了時に膝が曲がっている  
引き上げ完了時に肩が返っていない

## 青 (2番)

スクワット

開始または完了姿勢にて膝が曲がっている  
挙上途中にバーが下がる  
挙上(上昇)時における下方への動作

ベンチプレス

挙上途中にバー全体が下がった  
試技開始、完了時に肘が伸び切らない

デッドリフト

引き上げ途中でバーが下がった  
引き上げ途中にバーを大腿部で支えた

## 黄 (3番)

スクワット

足の位置が前後または横方向にずれた  
合図無視  
ラックに戻す努力を怠った  
その他

ベンチプレス

合図無視  
試技中に頭、臀部、肩、手(グリップ)が動いた  
審判のプレス合図後にバーが胸に沈んだ  
その他

デッドリフト

レフリーの合図前にバーをプラットに下ろした  
バーを戻す際、両手でコントロールして置かない  
足の位置が前後または横方向にずれた  
その他