第８回緑区ベンチプレス大会

2022 年 6 月 5 日　横浜市緑スポーツセンター

主　　催　緑区パワーリフティング協会　　共　　催　緑区スポーツ協会

後　　援　横浜市緑区、（公財）横浜市スポーツ協会　横浜市パワーリフティング協会

出場資格　①高校生以上であることＪＰＡ選手登録は不要

②緑区内在住・在勤・在学する方、および所属ジム・クラブが、区内にある方

③オープン参加可（記録証授与）

実施階級　**女子４階級　47 kg級　52 kg級　57 kg級　+57 kg級**

男子６階級　59 kg級　66kg 級、74 kg級　83 kg級、93 kg級、+93kg 級

競技方法　ノーギアによる個人戦。ＪＰＡ公認大会ルールに準じます。

表　　彰　各部門の各階級１位から３位まで楯　６位までは賞状を授与　区分は以下の通り

参加料　　3,000 円　（保険料込み）

申込方法　申込書・振込書のコピーをそれぞれの事務局へ郵送。書留等での送付は受領いたしません

振込先　ゆうちょ銀行　０１８支店　普通 8652746

緑区パワーリフティング協会　（ミドリクパワーリフティングキョウカイ）

申込先：大会事務局　〒226-0014　緑区台村町 314　第一秋元ビル2F　担当　斉藤

申込締切　2022 年５月 20 日（金）必着

参加申込書はこちらから

http://www.yspc.or.jp/ysa/dantai/kyougi/power.htm

(公財)横浜市体育協会→加盟団体紹介→競技団体→パワーリフティング

新型コロナウィルス感染症対策について

・大会会場での飲食は一切できません
・試技中以外は必ずマスクを着用してください
・出場選手以外は第二体育室への入場はできません（ご家族、セコンドの方も入場できません）
・重量申請には、申請カードを使用します。筆記具を必ずお持ちください（貸し出しはいたしません）
・液体単マグが必要な選手は個人でのご用意をお願いします。（会場に設置はいたしません）
・詳細は別紙「新型コロナウイルス感染症対策について」をご確認ください

注意事項
・競技時の服装について、リフティングスーツ(ﾂﾘﾊﾟｿﾞ)のほかスパッツで代用することができますが背部にポケット等のあるものは使用できません
・半袖のＴシャツについては、チャック・ボタン等の無いものに限ります。ノースリーブのシャツ長袖及び７分丈のＴシャツは使用できません
・リフティンググローブおよびテーピングは使用できません
・服装で失格になる場合があります。不明な場合はお問い合わせください
・参加取止めの場合、参加費・登録費の返却はいたしません。
・選手リスト･検量ロッド番号・競技進行時間の詳細は協会ホームページにて発表します。
・大地震、天候事情等不測の事態により大会が中止となった場合、参加費の返金はいたしません。
・持病やケガなどがある選手は事前に医師の診察を受けるなど、万全の体調管理で臨んでください。当日体調のすぐれない選手は、無理せず出場を取りやめてください
・参加申込書等に記載された個人情報は、次の目的以外には使用しません。
・本大会の準備・運営・結果発表（氏名・年齢・所属・記録の公表）
・今後の大会・講習会等のご案内通知 _競技人口・記録等の統計、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横浜市協会が作成する大会案内や報告書、横浜市協会のホームページへの掲載等パワーリフティング競技の普及と発展のために使用することがあります。

令和３年１２月４日

新型コロナウイルス感染症対策運用ガイドライン

（公社）日本パワーリフティング協会
会　長　　古　城　資　久

新型コロナウイルスの感染に配慮し、大会開催における運用ガイドラインについては、令和２年５月３０日に制定し、同年１２月１日に改訂し、施行されてきたとことであります。今般、スポーツ庁政策課より【「新型コロナウイルス感染症対策の基本対処方針」の決定等について】が示されたことから、日本パワーリフティング協会では、ガイドラインの全面的見直しを行いました。主催者、主管協会は新しいガイドラインの遵守を心掛けて下さい。

なお、このガイドラインは社会状況に応じ、適宜改正いたします。

【国の指針について】

１．大会開催における感染防止策感染拡大の防止の基本方針について

感染拡大防止の基本は、個々人が「三つの密」の回避、人と人との距離の確保、マスクの着用、手洗い等の手指衛生、換気等の基本的な感染対策を徹底することであり、加えて、感染状況に応じて、人流や人との接触機会を削減することが重要であります。

緊急事態措置区域及び重点措置区域等においては、大会開催時の人数制限、県をまたぐ移動の自粛要請等の感染防止策を講じるとともに、第三者認証制度やワクチン・検査パッケージ制度（以下単に「ワクチン・検査パッケージ制度」という。）等を活用し、感染拡大を防止しながら、安全な大会運営を行うよう心掛けます。ただし、感染が急速に拡大し、医療提供体制のひっ迫が見込まれる場合等においては、政府・都道府県等の判断で、ワクチン・検査パッケージ制度等を適用せず、強い行動制限を要請することとされているので、大会運営は政府・都道府県等の行政の指示に従うこととします。

２．緊急事態措置区域及び重点措置区域における取組等

１）緊急事態措置区域の対応について

緊急事態宣言が発令された特定都道府県における大会の開催については、地域の感染状況等に応じて、人数管理、人数制限、誘導等の「入場者の整理等」「入場者に対するマスクの着用の周知」「感染防止措置を実施しない者の入場の禁止」「会話等の飛沫による感染の防止に効果のある措置（飛沫を遮ることができる板等の設置又は利用者の適切な距離の確保等)」等を行うこととします。なお、人が密集すること等を防ぐため、「入場者の整理等」を行う場合は、大会主催者が入場整理等の実施状況をホームページ等で広く周知するよう働きかけて下さい。

大会開催時に感染防止安全計画を策定し、都道府県による確認を受けた場合、は

人数上限１　０，０００人かつ収容率の上限を１００％とし、さらに、ワクチン・検査パッケージ制度を適用した場合には、人数上限を収容定員まで容認されていることから、大会主催者は感染防止安全計画を策定し、都道府県による確認を受けるよう心掛けて下さい。

２）重点措置区域における取組等

１）に準ずる他、感染防止安全計画を策定し、都道府県による確認を受けた場合、人数上限２　０，０００人かつ収容率の上限を１００％とする。さらに、ワクチン・検査パッケージ制度を適用した場合には、人数上限を収容定員までとすることを可能とする。また、それ以外の場合は、人数上限５，０００人かつ収容率の上限を５０％（大声 あり）・１００％（大声なし）とする。なお、この場合、都道府県が定める様式に基づく感染防止策等を記載したチェックリストを主催者等が作成・公表するとされているので、大会主催者は都道府県が定める様式に基づく感染防止策等を記載したチェックリストを作成・公表するよう心掛けて下さい。

３）緊急事態措置区域及び重点措置区域以外の都道府県における取組等

感染防止安全計画を策定し、都道府県による確認を受けた場合、人数上限は 収容定員までかつ収容率の上限を１００％とするとされているので、大会主催者は感染防止安全計画を策定し都道府県の確認を受けるよう心掛けて下さい。

それ以外の場合は、人数上限５，０００人又は収容定員５０％のいずれか大きい方、かつ収容率の上限５０％（大声あり）・１００％（大声なし）とする。 なお、この場合、都道府県が定める様式に基づく感染防止策等を記載したチェックリストを主催者等が作成・公表することとするとされているので、大会主催者は都道府県が定める様式に基づく感染防止策等を記載したチェックリストを作成し、公表するよう心掛けて下さい。

【JPA 感染予防の基本方針】

１．　選手、補助員、会場進行係、審判、陪審員等会場に入場する全ての人はマスクを着用し、手洗い及び手指消毒をこまめに行ってください。但し、ウォームアップ中、試技中の選手においては可能な範囲で着用すること。

２．　会場来場者（セコンド・観客含む）は以下のような事例があった場合は参加を見合わせて下さい。

a. 体調がよくない場合　(37.5 度以上の発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合)

b. 同居家族や身近な知人に新型コロナウィルス感染が疑われる方がいる、若しくは感染が疑われる人と接触した場合

c. 過去 14 日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該者と濃厚接触がある場合

3.　会場来場者（セコンド・観客含む）全ての人へ禁煙を推奨します。

【平常時のガイドライン】
JPA 感染予防の基本方針に従い、マスク着用、検温、手指消毒、換気を実施してください。

【まん延防止区域に設定された場合のガイドライン】
（まん延防止区域に設定されたエリアから選手等が参加する場合は本ガイドラインを適用する）

１．大会会場

（１）入場時に検温および手のアルコール消毒及を行い、当日の体調を問診票等で報告してください(保健所報告用に名簿等に記録を残す)。

（２）手でドアノブに触れないで良い様に会場のドアは開放しておいてください。

（３）会場入場者にワクチン・検査パッケージ制度を適用できる場合には、体育館収容定員の１００％まで入場できることとし、それ以外の場合は役員・補助員及び選手１名に対しセコンド１名まで入場できることとして運営してください。

（４）ソーシャルディスタンスを保つよう掲示を行ってください。

（５）役員席、放送係席は、人の間隔を２m程度開けてください。困難な場合は、臨席を段ボール、ビニール幕等で間仕切りして飛沫を浴びないよう対応してください。

（６）重量申請カードを使用する場合は、記入後速やか にビニール袋などに入れ廃棄してください。

（７）セコンドは選手１名に対し上限１名までとしてください。可能な限りセコンド人数は削減してください。

（８）大声での声援・応援は禁止してください

（９）会場内での補食は禁止してください

（１０）役員等の食事場所はパーテーションで区切り換気を徹底してください。対策が困難であれば屋外としてください。

（１１）試合後の会食等をしないよう呼びかけてください

２．検量室

（１）男女とも三密となる状況で検量を行わないようにしてください。部屋を使う場合は換気に配慮してください。

（２）ソーシャルディスタンスを保ち、検量所やコスチュームチェック時の整列は検量する選手のみとしてください。

（３）秤は都度消毒用アルコールで拭いてください。消毒用アルコールが手に入らない場合には次亜塩素 酸ナトリウム 0.05%液（ハイターあるいはキッチンハイターで良い）で拭いてください。

※次亜塩素酸ナトリウム 0.05%液作成法：ハイターあるいはキッチンハイターは次亜塩

素酸濃度が５％なの で、１リットルの水に１０ミリリットルを加え混ぜてください。
※原液を目や口に入れない。古いものは濃度が低減しており効果が見込めないため使わないでください。

３．ウォーミングアップ場

（１）十分な広さを確保し、密集しないようにしてください。

（２）器具（プレートやシャフト）は都度消毒用アルコールで拭いてください。消毒用アルコールが 手に入らない場合は次亜塩素酸ナトリウム 0.05%液で拭いてください。プレート付け替えおよびシャフトクリーニングの専門の補助員を置くことが望ましい。

（３）次の競技の順番を待つ選手のみウォーミングアップできるようにしてください。

① 順番を待つ選手の間隔は出来るだけ２m程度空けてください。

② セコンドが必要な場合は、順番待ち３人前の選手とセコンドのみアップ会場に入り、ウォーミングアップを終えたら速やかにアップ場から退場してください。

（４）選手も可能な限りマスクを着用してください。

４．競技ルール

会場や交通の利用時間制約に応じて、以下の特別ルールを採用することができる。

・会場が広く三密を避けられる条件が整えば、１５名以上のラウンドグループを形成することができる。なお、この適用には技術委員長への事前申請を要する。

５．競技中：

（１）選手から手渡された重量申請カードを扱う役員はディスポの手袋を着用してください。

（２）主審はフェイスシールドを着用し、号令をかける際に飛沫が飛び散らないようにしてください（マイクの使用が好ましい）。フェイスシールドの入手が困難な場合は、主審と選手の間にビニール幕などを張って下さい。

（３）補助員は滑り止め付き軍手を着用してください。ベンチプレスのセンター補助員はフェイスシールドも着用してください。

（４）補助員数は選手の安全を確保したうえで、可能な範囲で少なくしてください。

（５）選手の待機場は出来るだけ２m 程度の間隔をもって座れるよう椅子を配置してください。

（６）シャフトは都度消毒用アルコールで拭いてください。消毒用アルコールが手に入らない場合は次亜塩素酸ナトリウム 0.05%液で拭いてください。

（７）共用の粉末タンマグは使用せず、液体の滑り止めを選手各自で用意してください。液体すべり止めは、コスチュームチェック時にチェックします。

【緊急事態宣言区域に設定された場合のガイドライン】
まん延防止区域に設定された場合のガイドラインに加え、以下の内容を実施してください。
1．大会会場
（1）セコンド入場を禁止してください。ただし、フルギアの場合は選手１名に対してセコンド１名まで可とします
（2）観客入場を禁止してください
（3）ラウンドグループ単位で会場の入場制限を行い、試技の時間帯以外の選手・補助員等は速やかに退場させるなど会場の人口密度低減策を行ってください。
※収容定員や制限規定にこだわらず、屋内人数を減少させてください。
2．検量室
・まん延防止区域に設定された場合のガイドラインに準ずる
3．ウォーミングアップ場
・セコンドの入場を禁止してください。ただし、フルギアの場合は選手１名に対してセコンド１名まで可とします
※収容定員や制限規定にこだわらず、屋内人数を減少させてください。
4．競技ルール
・まん延防止区域に設定された場合のガイドラインに準ずる
5．競技中
・まん延防止区域に設定された場合のガイドラインに準ずる
※国の指針では、感染が急速に拡大し、医療提供体制のひっ迫が見込まれる場合等においては、政府・都道府県等の判断で、 ワクチン・検査パッケージ制度等を適用せず、強い行動制限を要請することとされています。大会運営は政府・都道府県等の行政の指示に従うこととします。

＜附則＞
1．このガイドラインは令和２年５月３０日に制定し、同日より施行する。
2．令和２年１２月１日改訂し、同日より施行する。
3．令和３年１２月４日改訂し、令和４年１月１日より施行する。