

第18回鎌倉ノーギアベンチプレス大会のお知らせ

後 援 神奈川県パワーリフティング協会・鎌倉市教育委員会など

主 催 鎌倉パワーリフティング協会

開催日時 平成22年10月10日(日)

会 場 鎌倉市体育館 格技室

鎌倉市由比ガ浜 2-9-9 TEL 0467-24-3552

鎌倉駅八幡宮側下車 海浜方面徒歩7分

(駐車場が狭いため、車はご遠慮ください)

競 技 本大会はノーギアベンチプレス競技とする

9時半から一括検量 及び コスチューム検査

階 級 男子 60 67.5 75 82.5 +82.5kg 級

女子 48 52 56 60 67.5 +67.5kg 級

出場資格 16歳以上で健康な男女

競技規則 JPA 競技規則に準じて行います。鎌倉ノーギアベンチ大会は非公認の大会ですが、ルールを厳格に適用します。

服 装 ツリパン及びTシャツ(ポケット・ボタン・チャック・襟の無いもの)の着用を原則としますが、スパッツや身体にフィットした短パンの着用は認める。ベルト・リストラップは使用可

表 彰 1~3位賞状 メダル授与

最優秀賞(男女) 優秀賞 個人賞 その他表彰があります。

参加費用 一般 4,000円 学生 3,000円

: お弁当 飲み物代が含まれています。

申込み方法 申込金は、三菱東京UFJ銀行 鎌倉支店 普 1927787

鎌倉パワーリフティング協会 市川 敏夫

尚 振り込まれた金額は返金できません。 * 現金書留も可

申し込み方法 氏名・住所・電話・年齢・性別・所属・階級を別紙に記入して

(誓約書も記入) 下記に郵送してください。

248-0002 鎌倉市二階堂 773-86 (問合せ先)

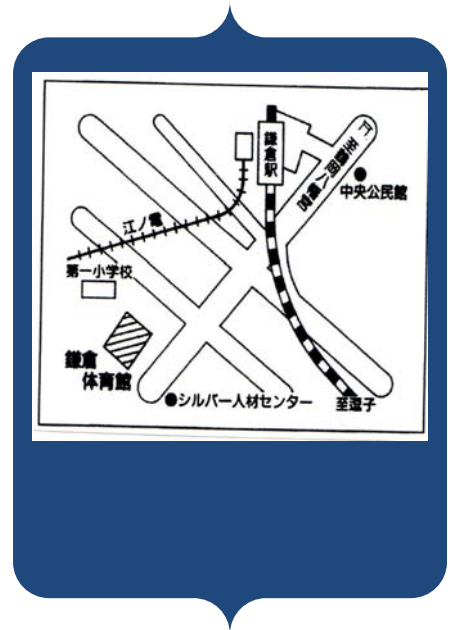
市川 敏夫 TEL/FAX 0467-22-6416

申込み締め切り 申込金・申込書 平成22年9月25日までに振込・必着のこと。

セミナー 講師ボディビルダー渡邊 茂氏。 参加選手対象として競技終了後30分ほど

経歴 24回MR東京1位 24回MR関東1位 25回MRアジア3位

4回シリーズ 第1回目の内容 パワートレーニングとボディビルトレーニングの違い



渡邊 茂 セミナーについて 参加選手対象



- 第1回 パワートレーニングとボディビルトレーニングの違い。
(今回) トレーニングの方法のシステムが大きく異なりますので目的が混同しないようにするための注意。
トレーニングの取り組み方。
- 第2回 パワーと筋肥大のそれぞれの条件についてトレーニング種目やフォームの選び方など。
- 第3回 関節の角度によるトレーニング効果の違い。
筋肉を効率よく発達させるために関節（稼動域）の大切さ
- 第4回 サプリメントの上手な摂り方

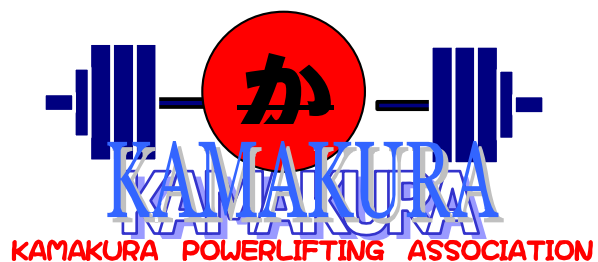
以上 予定です。

経歴 24回MR東京 1位 24回MR関東 1位
8回全日本実業団1位 25回MRアジア 3位
24回MR日本 7位
元プロスキーヤー・元極真空手本部指導員

第18鎌倉ノーギアベンチプレス大会 参加申込書 兼 記録カード					
NO	階級	氏 名		性別	生年月日
記入しない		ふりがな		<input type="checkbox"/> 男子	昭和 年 月 日
				<input type="checkbox"/> 女子	平成 年 月 日
住		所		歳	
〒		—		所 属	
連絡先					

ここまで記入してください。誓約書も記入のこと。

検量	kg	コスチュームチェック	
確認者		確認者	



ラック高さ等の申請				
ラック高さ	足 台	要の人のみ		センター補助
cm	要 不要	厚	薄	要 不要

記入のないものは、不要とします。

ベンチプレス					
	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				
重量の変更は競技開始5分前までに、第1試技のみ許される					
FORMULA	係数	換算	順位	第	位

ここまでは大会当日記入です。

.....
< 誓約書 >

鎌倉パワーリフティング協会 殿

私は鎌倉パワーリフティング協会主催、第18回鎌倉ノーギアベンチプレス競技選手権大会に当たり、本大会の開催中に発生した事故やトラブル等に関しては、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。

住所

署名

印