

# パワーリフティング競技

## ■ 紹介

---

パワーリフティングは、バーベルを使ってその挙上重量を競うスポーツです。特に、人の基本的な運動要素「立つ」、「押す」、「引く」の動作を行うウェイトトレーニングの種目を競技化したもので、「スクワット（脚力）」、「ベンチプレス（腕力）」、「デッドリフト（背筋力）」の3つの競技種目で構成されています。各種目3回ずつ試技を行い、各種目の最高記録を合計したトータル重量で順位が決まります。順位は、男女別に、体重によって決められた階級ごとに、又、年齢に応じたカテゴリーごとに決めます。

このスポーツは、14歳以上から70歳を超える幅広い年齢層を対象にしており、単純な動作による競技であることから、男女を問わず誰でも参加ができるものであり、体力や年齢に合わせて無理なく記録に挑戦できる特徴があります。

従って、選手寿命も長く、生涯スポーツとして楽しみながら続けることができるとともに、高齢化に伴う体力低下や筋力低下を抑える効果も十分に期待できるスポーツです。

## ■ 歴史

---

パワーリフティングは、1920年頃にアメリカで行なわれたボディビルダーのカ比べを源流とし、1950年代に現在の形としてまとめられ、1971年に国際パワーリフティング連盟(IPF)が結成されてから各国に普及していきました。

日本では、1972年（昭和47年）に日本パワーリフティング協会(JPA)が設立され、1994年（平成6年）には現在の公益財団法人日本体育協会に加盟。平成25年4月時点で、27の地方協会が道府県体育協会に加盟しております。

国体関係では、1998年（平成10年）の神奈川国体で初めてデモ競技として参加しました。2015年（平成27年）に開催の和歌山国体から公開競技として実施されます。

なお、JPAは1999年（平成11年）に社団法人として設立が許可され、2013年（平成25年）4月1日に公益社団法人日本パワーリフティング協会として認可されました。

## ■ 主な全日本大会

---

- 1 全日本男子パワーリフティング選手権大会
- 2 全日本女子パワーリフティング選手権大会
- 3 全日本ジュニアパワーリフティング選手権大会
- 4 全日本サブジュニアパワーリフティング選手権大会

- 5 全日本マスターズパワーリフティング選手権大会
- 6 全日本ベンチプレス選手権大会
- 7 全日本マスターズベンチプレス選手権大会
- 8 ジャパンクラシックパワーリフティング選手権大会
- 9 ジャパンクラシックベンチプレス選手権大会
- 10 全日本高等学校パワーリフティング選手権大会
- 11 全日本学生パワーリフティング選手権大会
- 12 全日本実業団パワーリフティング選手権大会

## ■ 競技の概要とルール

---

- ・各種目の基本動作は次のとおりです。
  - ①「スクワット」はバーベルを肩に担ぎ、主審の合図でしゃがんでから立ち上がる。
  - ②「ベンチプレス」はベンチ台に仰向けになり、胸の上に下ろしたバーベルを主審の合図で押し上げる。
  - ③「デッドリフト」は床に置かれたバーベルを、足と背中が伸びきるまで引き上げ、主審の合図でゆっくり床に下ろす。
- ・競技の進行は、スクワットの試技3回を終了してからベンチプレス、そしてデッドリフトの順に行います。
- ・各種目とも、1グループの選手が全員1回の試技を終えてから、2回目の試技に入り、同様にして試技を3回行います。各種目とも1回挙上できれば成功となります。3種目の内いずれかの種目で、3回とも挙上に失敗し記録がゼロになれば、失格となります。
- ・試技の成功・失敗の判定は合計3名の審判（主審1名、副審2名）が行い、2名以上が白旗を上げれば（又は白ランプ点灯）成功、2名以上が赤旗を上げれば（又は赤ランプ点灯）失敗となります。
- ・バーベルは2.5kg（日本記録挑戦の時は500g）刻みで増量できます。失敗した場合は、重量を減らすことはできません。次の試技は、同じ重量で再挑戦するか、それ以上の重量で挑戦しなければなりません。
- ・順位については、同じ階級で同記録の場合、体重の軽い選手が上位となります。又、同記録・同体重の場合は先にトータル記録を成立させた選手が上位となります。
- ・階級は、次のとおりです。
  - 男子9階級：53（サブジュニア、ジュニアのみ）、59、66、74、83、93、105、120kg、+120kg級
  - 女子8階級：43（サブジュニア、ジュニアのみ）、47、52、57、63、72、84、+84kg

## ■ 各種目の詳細説明

### スクワット



バーベルを肩に担ぎ、しゃがんでから立ち上がります。

#### [判定の基準]

- 1 膝頭よりも脚の付け根（ヒップジョイント）が深く下がれば成功
- 2 動作の最中に足が動けば失敗
- 3 挙上が途中で止まってもよいが、バーベルが少しでも下がれば失敗

### ベンチプレス



ベンチ台の上で横になり、胸の上でバーベルを押し上げます。

#### [判定の基準]

- 1 胸の上を下したバーベルが静止すれば、成功。胸に付くまで下りない場合、バウンドした場合は失敗
- 2 バーベルがひどく傾いた場合は失敗
- 3 フィニッシュ時に左右の腕が同時に伸びきらなければ失敗
- 4 挙上が途中で止まってもよいが、バーベルが少しでも下がれば失敗

### デッドリフト



床に置かれたバーベルを脚と背中が伸びきるまで引き上げます。

#### [判定の基準]

- 1 脚と背中が伸びきるとともに、フィニッシュ時に肩が返れば（胸を張れば）成功
- 2 腿の上であおったら失敗
- 3 引き上げが途中で止まってもよいが、バーベルが少しでも下がれば失敗