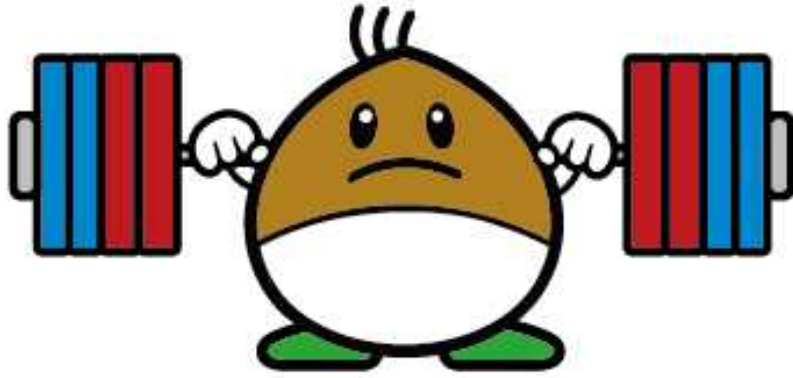


パワーリフティング



会期

2025年9月20日

場所

栗東市民体育館（滋賀県栗東市川辺 390 番地 1）

ルール

人間の基本的運動要素「立つ」「押す」「引く」のウエイトトレーニングを競技にしたものです。成年男子・女子の2種別で、「スクワット」、「ベンチプレス」、「デッドリフト」の3種目が行われ、そのトータル重量で順位を決定します。

種目

スクワット	ベンチプレス	デッドリフト
下半身・体幹の強さを競う	上半身の押す強さを競う	背中・下半身・体幹の強さを競う
下半身だけ強くても体幹が弱いと高重量はあがりません。膝の高さよりもヒップジョイント(通称:腰骨)が低くなるまでしゃがんで立ち上がります。しゃがみ深さが浅いと挙げてても成功になりません。	試合では胸にバーベルを着けたら一度静止し、審判の「プレス」という合図を聞いてから挙げます。胸の上でバウンドをさせたり、止めずに挙げると失敗となります。またお尻もベンチ台から離してはいけません。	床に置いてあるバーベルを引き上げる種目です。膝と腰を完全に伸ばし胸を張るまで引き上げます。引き上げた際に膝や腰が曲がっていたり、胸が張れないと失敗です。