

令和7年度 第3回全国小学生ウエイトリフティング交流大会
実施要項

- 1 主 催 公益社団法人 日本ウエイトリフティング協会
- 2 主 管 茨城県ウエイトリフティング協会
高萩市ウエイトリフティング大会実行委員会
- 3 後 援 茨城県教育委員会／公益財団法人茨城県スポーツ協会／NHK 水戸放送局
株式会社茨城新聞社／高萩市／高萩市教育委員会／高萩市スポーツ協会
- 4 期 日 令和7年7月19日（土）
- 5 会 場 高萩市文化会館 [所在地] 茨城県高萩市高萩6 Tel 0293(23)7411
アクセス [電 車] 最寄駅 JR 常磐線高萩駅から徒歩約15分・タクシー約6分
[自動車] 最寄 IC 常磐自動車道 高萩 IC から約10分
- 6 趣 旨 ウエイトリフティングの競技力の向上を狙うと同時に、スポーツの楽しさを学
び、競技を通じて子供の健全な育成を目指すとともに競技の普及と全国の小学生
リフター相互の交流を図る目的として実施する。
- 7 競技種目 スナッチ・クリーン&ジャーク
- 8 競技方法 公益社団法人日本ウエイトリフティング協会競技規則による。
ただし、競技を安全かつ円滑に実施するため、下記の特別ルールを設ける。
 - (1) 男女とも階級は設けない。
 - (2) 参加者は、複数のグループに分けて競技を実施する。
 - (3) 検量は男女に分け一斉に行う
 - (4) 競技成績は、シンクレア係数により点数化し順位を決定する。
 - (5) 男女とも3kg シャフト及び女子用シャフトを使用する。
 - (6) ① スナッチ・クリーン&ジャークともスタート重量を6kgとする。
② プレーートの付け方は別表の通りとする。
 - (7) プレートは（公社）日本ウエイトリフティング協会公認以外のものも
使用できるものとする。
 - (8) 試技時間は30秒とし、連続試技は1分30秒とする。
 - (9) 競技中の服装は、半袖シャツと短パンでも可とする。
 - (10) 危険が予測される場合は、補助員がプラットフォーム近くに待機する。
 - (11) その他安全のための措置を行う。
- 9 日 程 別添日程表のとおり
- 10 参加資格 (1) 2025年度（公社）日本ウエイトリフティング協会登録選手であるこ
と。
(2) 参加に際して保護者の承認があること。
(3) スナッチ、クリーン&ジャークともに、第1試技を6kg以上に設定でき
ること。
(4) 安全に競技ができる技術を有すること。（採点制合格の有無は問わな
い）

- 11 表彰 (5) 小学校1年生以上であること
(1) シンクレア係数によりポイントを計算し、男女それぞれ上位6名を表彰する。
(2) 男女1位から3位の選手には賞品を授与する。
(3) その他特別賞を授与する（詳細は監督会議で説明する）
(4) 参加者全員に記録証及び記念品を授与する。
- 12 参加申込 (1) 各都道府県事務局でとりまとめ、下記 Google form に入力すること。
<https://forms.gle/sS36cG2TGwr8iP1S6>



- 13 参加料 (2) 申込期間 令和7年6月9日（月）から6月20日（金）
申込締切 令和7年6月20日（金）17時
(1) 金額 1名2,000円（保険料・プログラム代込）
(2) 納入方法 参加選手確定後下記の口座に納入すること
振込先 常陸農業協同組合 高萩支店 普通口座 0046058
高萩市ウエイトリフティング大会実行委員会事務局
事務局長 瀬戸 信康

※個人名ではなく、都道府県協会名での振込にご協力をお願いします。

- 14 その他 (1) 競技中における選手の傷病事故等については、主催者側で応急の処置はするが、その後の責任は負わないものとする。
(2) 参加料はいかなる事由でも返金しない。
(3) 大会に関して提供された個人情報は、本大会の目的以外には使用しない。なお、参加申込した時点で本人の承諾を得たものとして取り扱う。
(4) 本競技会は、インターネットライブ配信を行う場合がある。肖像権の取扱いについては上記（3）項と同様とする。

(別表) プレート一覧

重量 (kg)	シャフト		プレート (大)			プレート (小)					カラー	
	3	15	1.5	2.5	5	0.5	1	1.5	2	2.5	プラ	鉄
6	●		●								●	
7	●		●			●					●	
8	●			●							●	
9	●			●		●					●	
10	●			●			●				●	
11	●			●				●			●	
12	●			●					●		●	
13	●				●						●	
14	●				●	●					●	
15	●				●		●				●	
16	●				●			●			●	
17	●				●				●		●	
18		●	●								●	
19		●	●			●					●	
20		●		●							●	
21		●		●		●					●	
22		●		●			●				●	
23		●		●				●			●	
24		●		●					●		●	
25		●			●						●	
26		●			●	●					●	
27		●			●		●				●	
28		●			●			●			●	
29		●			●				●		●	
30		●			●							●
31		●			●	●						●
32		●			●		●					●
33		●			●			●				●
34		●			●				●			●

※35kgからは競技規則（女子）の通りの付け方とする。

★使用シャフトについては、柔軟に対応する。