

ウェイトリフティング競技 実施要項

1 期 日 2026 年 10 月 10 日（土）から 10 月 14 日（水）まで（5 日間）

2 会 場 平川市 ひらかわドリームアリーナ

3 種別（種目）及び参加人員

(1) 種別及び参加人員

種 別	監 督	選 手	参加都道府県	小 計	合 計（人）
成年男子		2 ～ 4	47	139	357
女 子		0 ～ 3	15～45	45	
少年男子		2 ～ 3	47	126	
成年男子・女子・ 少年男子共通	1		47	47	

※ 各都道府県の成年男子及び少年男子の各選手数は、ブロック大会の結果による。

※ 女子の選手数は、都道府県大会の成績を集計し、各階級最大15名、各都道府県最大1名を上位より選考する。

※ 監督については、成年男子・女子・少年男子種別共通として、1名推薦すること。
なお、選手との兼任はできない。

(2) 種 目 規定2種目（スナッチ、クリーン&ジャーク）

(3) 階 級 成年男子 60kg級、65kg級、71kg級、79kg級、88kg級、94kg級、110kg級
+110kg級の8階級

少年男子 56kg級、60kg級、65kg級、71kg級、79kg級、88kg級、94kg級
+94kg級の8階級

女子 53kg級（48kg級・53kg級）、69kg級（58kg級・63kg級・69kg級）
+69kg級（77kg級・86kg級・+86kg級）の3階級

4 競技上の規程及び方法

(1) 競技は、公益社団法人日本ウェイトリフティング協会競技規則による。

ただし、競技規則6.5の選手紹介は実施しない。少年男子及び女子は、競技規則6.6.7のコール後の試技時間は45秒とする。連続試技の場合は、1分30秒とする。

(2) 日程と実施要項

期 日	種 別	階 級	競技開始時間
10月10日（土）	成 年 男 子	60kg級	9：00
		65kg級	11：30（予定）
		71kg級	14：00（予定）
		79kg級	16：30（予定）
10月11日（日）	成 年 男 子	88kg級	9：00
		94kg級	11：30（予定）
		110kg級	14：00（予定）

10月12日（月）	成 年 男 子	+110kg級	9：00
	少 年 男 子	56kg級	11：20（予定）
		60kg級	13：20（予定）
		65kg級	15：20（予定）
10月13日（火）	少 年 男 子	71kg級	9：00
	女 子	53kg級	11：00（予定）
	少 年 男 子	79kg級	13：00（予定）
		88kg級	15：00（予定）
10月14日（水）	女 子	69kg級	17：00（予定）
	少 年 男 子	94kg級	9：00（予定）
	女 子	+69kg級	11：00（予定）
	少 年 男 子	+94kg級	13：00（予定）

（注） ア 階級別表彰式は、各種別・各階級の競技終了後直ちにひらかわドリームアリーナで行う。

イ 日程については、参加申込選手数により一部変更することがある。この件に関しては、2026年9月16日（水）までに、連絡責任者へ文書で連絡する。

5 予選方法

(1) 都道府県大会

ア 都道府県大会は、公益社団法人日本ウエイトリフティング協会加盟の各都道府県協会が主管して実施し、期日、実施方法については、当該都道府県スポーツ協会と協議して行う。

イ 期日は、7月下旬までに終了すること。

ウ 少年男子は、各都道府県大会において本大会に準じ8階級中より2階級2名の代表選手を選考する。

エ 少年男子は、各都道府県大会において本大会に準じ8階級中より8階級8名以内のブロック大会出場者を選抜する。

オ 成年男子は、各都道府県大会において本大会に準じ8階級中より2階級2名の代表選手を選考する。

カ 成年男子は、各都道府県大会において本大会に準じ8階級中より8階級8名以内のブロック大会出場者を選抜する。

キ 女子は、年1回の各都道府県国民スポーツ大会予選会の記録を基に、本大会に準じて3階級より各階級1名の候補選手リストを作成し、各都道府県大会記録表とともに公益社団法人日本ウエイトリフティング協会事務局に2026年8月3日（月）までに送付すること。

（注）予選会に出場した階級でリストを作成すること。

(2) ブロック大会

ア ブロック大会を実施する種別は、成年男子並びに少年男子とする。

イ ブロック大会の主管協会は、大会終了後1週間以内に競技結果を公益社団法人日本ウエイトリフティング協会に提出しなければならない。

ウ ブロック大会区分及び本大会代表選手数は、下表のとおりとする。なお、本大会への申込階級は、都道府県からの選考選手との重複は認めない。

○ 成年男子

ブロック名	都 道 府 県 名	選 手 数	
北海道	北海道	2 名	2 名
東 北	岩手、宮城、秋田、山形、福島	1 位は 2 名、2～4 位は 1 名	5 名
関 東	茨城、栃木、群馬、埼玉、千葉、東京、神奈川、山梨	1～2 位は 2 名、3～5 位は 1 名	7 名
北信越	新潟、長野、富山、石川、福井	1 位は 2 名、2～3 位は 1 名	4 名
東 海	静岡、愛知、三重、岐阜	1 位は 2 名、2～3 位は 1 名	4 名
近 畿	滋賀、京都、大阪、兵庫、奈良、和歌山	1 位は 2 名、2～5 位は 1 名	6 名
中 国	鳥取、島根、岡山、広島、山口	1 位は 2 名、2～3 位は 1 名	4 名
四 国	香川、徳島、愛媛、高知	1 位は 2 名、2～3 位は 1 名	4 名
九 州	福岡、佐賀、熊本、大分、長崎、宮崎、鹿児島、沖縄	1～2 位は 2 名、3～5 位は 1 名	7 名
開催県	青森	2 名	2 名
計		45 名	

○ 少年男子

ブロック名	都 道 府 県 名	選 手 数	
北海道	北海道	1 名	1 名
東 北	岩手、宮城、秋田、山形、福島	1～4 位は 1 名	4 名
関 東	茨城、栃木、群馬、埼玉、千葉、東京、神奈川、山梨	1～6 位は 1 名	6 名
北信越	新潟、長野、富山、石川、福井	1～3 位は 1 名	3 名
東 海	静岡、愛知、三重、岐阜	1～2 位は 1 名	2 名
近 畿	滋賀、京都、大阪、兵庫、奈良、和歌山	1～4 位は 1 名	4 名
中 国	鳥取、島根、岡山、広島、山口	1～3 位は 1 名	3 名
四 国	香川、徳島、愛媛、高知	1～2 位は 1 名	2 名
九 州	福岡、佐賀、熊本、大分、長崎、宮崎、鹿児島、沖縄	1～6 位は 1 名	6 名
開催県	青森	1 名	1 名
計		32 名	

(3) 書類選考

ア 女子の選考は、開催県を除く各階級各都道府県最大 1 名の選手を対象とした候補選手リストから各階級上位 14 名の選手を指名する。

※ 各階級とも 14 位相当の選手が複数の場合は、抽選で選考する。

※ 開催県が出場しない階級については、15 名まで(同位は抽選)の選手を指名する。

※ 各都道府県の選手の最大数は 3 階級で 3 名である。

※ 開催県に対しては、各階級各 1 名、最大 3 名の参加を認める。

6 参加資格、所属都道府県及び選手の年齢基準

総則 5 に定めるもののほか、次による。

- (1) 女子種別の参加資格は、2011 年 4 月 1 日以前に生まれた者とする。
- (2) 監督は、公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツ指導者の資格（コーチ 1、コーチ 2、コーチ 3、コーチ 4）を有すること。

7 総合成績決定方法

男女総合成績（天皇杯得点）及び女子総合成績（皇后杯得点）は、競技得点と参加得点の合計とし、その合計得点の多い都道府県順に第 1 位から第 8 位までを決定する。ただし、同点の場合は、その順位を共有し、次の順位を欠位とする。

- (1) 競技得点

天皇杯対象種別	皇后杯対象種別	競 技 得 点
成 年 男 子 女 子 少 年 男 子	女 子	スナッチ、クリーン&ジャーク各種目の各階級に 1 位 8 点、2 位 7 点、3 位 6 点、4 位 5 点、5 位 4 点、 6 位 3 点、7 位 2 点、8 位 1 点の競技得点を与える。

- (2) 参加得点

ア 男女総合成績（天皇杯）

大会（ブロック大会を含む）に参加した都道府県に 10 点を与える。

イ 女子総合成績（皇后杯）

大会（ただし、都道府県予選会を開催し本大会の該当階級に選手が出場した場合を含む）に参加した都道府県に 10 点を与える。6 の参加資格(2)に該当者がいない場合は与えない。

8 表 彰

- (1) 男女総合成績及び女子総合成績第 1 位から第 8 位までの都道府県に、表彰状を授与する。
- (2) 男女総合成績第 1 位の都道府県に、大会会長トロフィーを授与する。
- (3) 各種別とも各種目及びトータルの各階級第 1 位から第 8 位までに、賞状を授与する。

9 参加申込方法

総則 8 に定めるもののほか、次による。

- (1) 所定の Web ページ（国民スポーツ大会参加申込システム）へアクセスし、必要項目を入力の上、所属都道府県スポーツ協会を通じて、2026 年 9 月 3 日（木）午後 5 時までに申込手を完了すること。
- (2) 締切期限以降は、所定の Web ページ（国民スポーツ大会参加申込システム）へアクセスできなくなるので、締切期限を厳守すること。
- (3) 参加申込み締切後の選手・監督変更は、疾病、傷害等の特別な事由がある場合のみ、同一階級に限り代理選手を認めるものとし、その取り扱いについては次のとおり、下記提出期日までにア、イ、ウ宛にそれぞれ文書をもって届け出なければならない。なお、イ、ウ宛には原則メールにて提出すること。

女子については、個人指名であることから、選手の変更は認めない。

提出期日 2026 年 10 月 9 日（金）監督会議時まで

提出先

- ア 〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町 4 番 2 号 JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE
公益社団法人日本ウエイトリフティング協会
TEL 03-6434-0681 FAX 03-6434-0682
E-mail info@j-w-a.or.jp
- イ 〒030-8570 青森県青森市長島一丁目 1 番 1 号
青の煌めきあおもり国スポ・障スポ実行委員会事務局
（青森県国スポ・障スポ局 競技式典課 競技運営グループ担当）
TEL 017-734-9771 FAX 017-734-8015
E-mail aomori2026kyougiunei@pref.aomori.lg.jp
- ウ 〒036-0114 青森県平川市町居南田 249 番地
青の煌めきあおもり国スポ平川市実行委員会事務局
（平川市教育委員会 国民スポーツ大会準備室）
TEL 0172-26-7428 FAX 0172-26-7920
E-mail wl-kokuspo2026@city.hirakawa.lg.jp

なお、公益財団法人日本スポーツ協会に対しては、大会終了後、別途、所定の手続により参加申込情報を修正すること。

10 参加上の注意

- (1) 申込後の階級変更は認めない。
- (2) 各都道府県の代表選手は、ユニフォームに所属都道府県名を表示するマークを必ずつけること。

11 その他

- (1) 組合せ抽選会

日 時 2026 年 9 月 7 日（月）午前 11 時

場 所 JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE 内会議室

〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町 4 番 2 号

TEL 03-6434-0681 FAX 03-6434-0682

- (2) 審判・監督会議

日 時 2026 年 10 月 9 日（金）午後 5 時

場 所 ひらかわドリームアリーナ

〒036-0114 青森県平川市町居南田 249 番地

TEL 0172-26-7428 FAX 0172-26-7920

- (3) 表彰式・閉会式

日 時 2026 年 10 月 14 日（水）午後 2 時 20 分（予定）（全競技終了後直ちに実施）

場 所 ひらかわドリームアリーナ

〒036-0114 青森県平川市町居南田 249 番地

TEL 0172-26-7428 FAX 0172-26-7920