

## 第5回江古田カップ当日のご案内

江古田カップ実行委員長 辻本新

### 【会場案内】

会場建物には出入り口が複数あります。駐車場横の正面入口より入館ください。入館して左に進むと階段とエレベーターがございます。それらで会場へお越しください。



本大会では複数フロアを使用します。4F、5F では館内履きをご利用ください。共用部は土足 OK です。

荷物置き場やストレッチスペースは4F、5F の空きスペースをご自由にご利用ください。

試合会場	4F 全体	
アップ場	5F ジムエリア(TXP)	
検量室・更衣室	男子検量室・更衣室:2F 聖歌隊室 ※検量時間中は更衣室として5F TXP 内の更衣室をご利用ください。	女子検量室・更衣室:2F メディアルーム ※検量時間中は更衣室として5F TXP 内の更衣室をご利用ください。

当日は駐車場で東京 RICORDO 様による創作イタリア料理(キッチンカー)、4F で Ti Leaf様によるスポーツマッサージのご出店を予定しています。

また試合終了後は1品持ち寄りのポットラックによる大々々忘年会があります。  
TXP ジム外の方もお気軽にご参加ください！

【館内諸注意】

- ・貴重品は各自で管理ください。また5F の貴重品ロッカーも併せてご利用ください。
- ・建物内は禁煙です。正面口の駐車場横に喫煙スペースがあります。
- ・食事は2F 大食堂、4F、5F 休憩スペースでのみ可能です。その他の場所では水分補給のみ可能です。
- ・ゴミは必ず各自で持ち帰り、会場汚さないようにご協力ください。
- ・用のない階や部屋へ出入りしないでください。
- ・5F アップ場では次の事項を遵守してください。無体な使い方は武田コーチの怒りを買ひ、次回大会の開催が危うくなります。

デッドリフトのドロップは禁止です

アップ場は指定の場所をお使いください。

使用後はプレートを元の場所へ戻してください

滑り止め使用後は付近のブラシで粉を落としてください

その他、ジム会員様の迷惑となる行為はやめてください

## 【タイムスケジュール】

9:00検量・コスチュームチェック開始 11:00試技開始 18:30試技終了予定

種目間インターバル、及び同じ種目でのグループ間インターバルは準備ができ次第、次のグループの試技を開始します。進行状況によって変わることがあります。その場合は会場放送にてアナウンスします。

9:00 検量・コスチュームチェック開始

10:30 開会式 ※選手はウォーミングアップを優先して構いません

開会式後に、進行スタッフミーティング(役割分担確認)、審判テクニカルミーティング、補助員ミーティングを実施します。

11:00 試合開始

グループ	人数	検量	試合開始
パワーリフティング			
A	14	9:00	11:00
B	14		C グループ終了次第
C	14		D グループ終了次第

18:30 試合終了(予定)

表彰式は「パワーリフティング最高！」賞の表彰セレモニーを行います。

各グループの試技が終了次第、ノー/フル別・年齢カテゴリーごと・階級ごとに1～3位ヘメダル、1～6位ヘ表彰状を贈呈します。

また実行委員長が選手1名を独断で「パワーリフティング最高！」賞に選び、【江古田カップ】を贈呈します。

19:30 大々々忘年会

1品持ち寄りのポットラックパーティー形式で TXP ジムの忘年会があります。どなたでも気軽のお立ち寄りください。オープンな雰囲気のでジムですので遠慮はいりません！

## 【大会使用機材】

ラック: ELEIKO(旧型) シャフト: ONI(最新ロット)

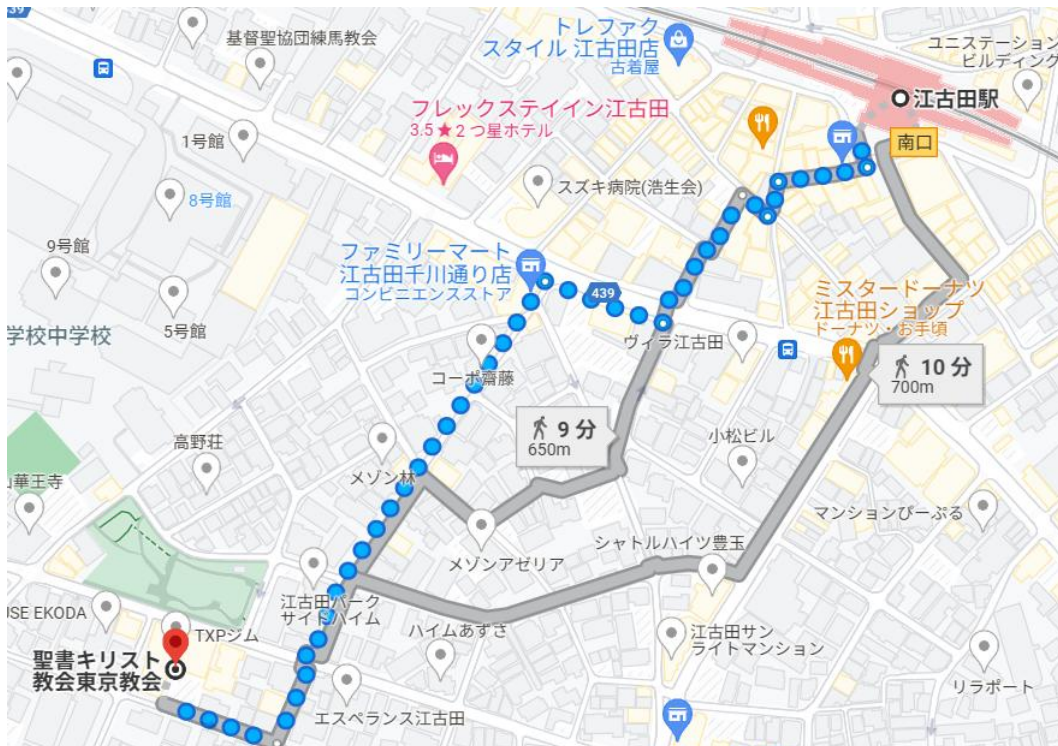
アップ場にある新型台の ELEIKO は、大会使用機材と同じ高さです。ラック高の計測に是非ご利用ください。

## 【その他】

- 検量時に第1試技の重量、ラック高、センター補助の有無を申請します。  
ラック高、センター補助の有無はいつでも変更できます。  
変更するときは進行スタッフへ随时お申し付けください。
- 重量申請は試技カードによって行います。
- 滑り止めは液体チョーク以外に粉末の炭マグも使用できます。どうぞ全力で挑戦ください。
- ベビーパウダーを使用するときは新聞紙、ビニールなど下敷きを敷いてください。
- 記録挑戦の際は進行席へ明示的に申告ください。申告が無いと特別な演出を出せません。
- ウォーミングアップは指定のスペースをご利用ください。プレートはアップ台近隣のものをご自由にお使いください。また必ず止め具(カラー、バネクリップ)を付けてご利用ください。
- デッドリフトはドロップ禁止です。
- 当日ジムも営業しておりますので、アップ台以外の器具は TXP メンバーが利用致しますことをご理解ください。
- アップ場では大型テレビに試合の状況を映します。ウォーミングアップ中はテレビから試合の状況をご参照ください。

## 【会場アクセス】

西武池袋線 江古田駅 南口から徒歩 10 分



または都営大江戸線 新江古田駅 A2 出口から徒歩7分



会場から徒歩5分ほどにコンビニエンスストアがあります。

また江古田駅前・新江古田駅前それぞれに食品スーパー、ドラッグストア、コンビニがあります。

※公共交通機関でのご来場にご協力ください。お車・バイクでご来場の際は近隣のコインパーキングをご利用ください。



【4F 試合会場(設営前)】

