

空手

第34回会長杯山梨県少年少女大会

7秒43
70歳▽60歳 ②大神田誠
10秒44▽砲丸投げ ①加々見照重
9秒46▽円盤投げ ③加々見照重
22秒99
75歳▽60歳 ①小林一敏
10秒99▽100歳 ②杉山勝1分35秒
62秒400歳 ①杉山勝1分35秒
79走幅跳び ①小林一敏3分21秒
東條一邦7分61秒▽三段跳び ②
幸利7分90秒▽砲丸投げ ①青木幸利23分54秒▽やり投げ ①青木幸利18分95秒
80歳▽やり投げ ①石川正男13分65秒
女子
25歳▽29歳▽100歳
伊藤里紗13秒17▽走り幅跳び
伊藤里紗5分48秒▽県タイ▽三段跳び ①伊藤里紗11分23秒
45歳▽800歳 ①藤本麻里2分44秒85
50歳▽100歳 ①清原美香14秒26▽200歳 ①清原美香30秒02
55歳▽2000歳 ②内藤英子34秒78▽4000歳 ①内藤英子1分22秒21

【男子】◇形個人▽小学1年
①中野亜史(北神館) ②八巻陽太(石和) ③岩間大二志(英心館)
千葉雄大(修心館)▽同2年 ①新井康太(英心館) ②坂本大悟(英心館) ③数野瑛斐(修心館) 庄司伊吹(福源院)▽同3年 ①後藤伶央斗(福源院) ②杉山怜大(太和道場) ③望月大博(井上桜太(誠風館本部)▽同4年 ①小澤知己(誠心塾) ②村松蓮飛(誠心塾) ③望月漢士朗(南松院) 池田遥斗(太和道場)▽同5年 ①平出悠真(誠心塾) ②渡邊直希(YJ) ③加藤里紗13秒17▽走り幅跳び
伊藤里紗5分48秒▽県タイ▽三段跳び ①伊藤里紗11分23秒
45歳▽800歳 ①藤本麻里2分44秒85
50歳▽100歳 ①清原美香14秒26▽200歳 ①清原美香30秒02
55歳▽2000歳 ②内藤英子34秒78▽4000歳 ①内藤英子1分22秒21

【女子】◇形個人▽小学1年
①杉本乙華(上野原) ②佐野恵那(英心館) ③井上愛莉(上野原)
岩下花(誠風館電王)▽同2年 ①川越優花(福源院) ②雨宮桜奈(田中道場) ③平山佑杏(瀧空館) 朝比奈璃音(小濱塾)▽同3年 ①阪上莉歩(英心館) ②三枝楓和(田中道場) ③塩島芹夏(英心館)

【男子】◇形個人▽小学1年
①杉本乙華(上野原) ②佐野恵那(英心館) ③井上愛莉(上野原)
岩下花(誠風館電王)▽同2年 ①川越優花(福源院) ②雨宮桜奈(田中道場) ③平山佑杏(瀧空館) 朝比奈璃音(小濱塾)▽同3年 ①阪上莉歩(英心館) ②三枝楓和(田中道場) ③塩島芹夏(英心館)

【女子】◇形個人▽小学1年
①杉本乙華(上野原) ②佐野恵那(英心館) ③井上愛莉(上野原)
岩下花(誠風館電王)▽同2年 ①川越優花(福源院) ②雨宮桜奈(田中道場) ③平山佑杏(瀧空館) 朝比奈璃音(小濱塾)▽同3年 ①阪上莉歩(英心館) ②三枝楓和(田中道場) ③塩島芹夏(英心館)

極真空手

第5回極真山梨交流大会2022

22(3日)・竜王武道館
▽幼児 ①中込清羽(マコト愛児園) ②三井大翔(玉幡保育園)
▽小学1年 ①赤岡琉帆(竜王) ②荒木宏斗(玉幡) ③市川由輝也(竜王北) ④小野草上郎(竜王北)▽同2年 ①今村総一郎(玉幡)



山梨交流大会の入賞者

一竜王武道館

きついと感じる方は膝をついて、特に下げる時は一気に力抜かないように「1、2、3」と数えながら丁寧に下ろすとより効果的です。1セツ15回以上を目指してみまし

いて負荷を軽くしても構いません。高齢の方は立ったまま壁やテーブルに手をつき、やや自分の体重を軽減させて取り組んでも良いでしょう。
【取材・構成・藤原智希】
次回回は15日の予定です