

ワールドニュース編集部が2013年12/31までに把握した大会結果からランキングをまとめました。

注; カレンダーイヤー表示の大会では、カレンダーイヤーの年齢を示しています。それ以外は満年齢です。

サブジュニアの選手で年齢のわからない選手は18歳としました。ジュニアは23歳、M1は40歳、M2は50歳、M3は60歳M4は70歳としまし
複数の試合に出られた場合、その方の一番良い記録を掲載しました。

今月では、ギア部門、ノーギア部門をまとめて掲載しました。来月以降、ノーギアランキング、マスターランキングなどを作成する予定で
もし、抜けている記録がございましたら、hisako@phouse.jpまでご連絡下さい。ランキングに追加いたします。

1	長浜恵美	ながはま	パワーハウス	26	56.45	125		11/30-12/1全日本ベンチ
2	酒巻知子	さかまき	個人	47	54	117.5		2-9全日本ベンチ
3	増山朱美	まつやま	健宝の湯	50	52.1	110		10/13北信越ベンチ
4	藤原のどか	ふじわら	神戸医療福祉大学	21	56.6	110		7-21和歌山
5	池田未里	いけだ	個人	21	55.8	105		2-9全日本ベンチ
6	磯田あかね	いそだ	team力姫石川	42	55.65	102.5		6-23石川県ベンチ
7	赤川智子	あかがわ	FTGYM	29	55.7	102.5		11/30-12/1全日本ベンチ
8	岩本 幸子	いわもと	個人	40	55.95	100	N	3-10ジャパングラシック
9	有本美紗紀	ありもと	阪南大学	21	54.7	97.5		2-9全日本ベンチ
10	工藤智恵子	くどう	マッスルプロダクション	45	56.1	87.5		2-9全日本ベンチ
11	星田千鶴子	ほしだ	五泉フィットネス	60	56.45	82.5		10/13北信越ベンチ
12	淵上宏恵	ふちがみ	アサマTC	46	56.15	80		11/30-12/1全日本ベンチ
13	井原 葉子	いはら	神奈川県・個人	50	56.25	80.0		7-7千葉ベンチ
14	伊藤由実子	いとう	マッスルプロダクション	36	56.75	72.5		2-9全日本ベンチ
15	西原まどか	にしはら	阪南大	20	52.75	70		11/30-12/1全日本ベンチ
16	川田 由紀子	かわた	個人	44	55.76	70	N	9-8埼玉ベンチ
17	中沢久美子	なかざわ	MAXトレーニングジム	65	56.19	70		4/18世界マスターベンチ
18	寺本安佳里	てらもと	個人	21	54	67.5		2-9全日本ベンチ
19	光部 和子	ひかりべ	パワーフィットネス	34	55.18	67.5	N	10-13愛知ベンチ
20	藤永ひとみ	ふじなが	富山コムズ	57	54	65	N	10/13北信越ベンチ
21	石田みどり	いしだ		49	54.7	65	N	5-26長野
22	山田珠美	やまだ	リアルスイング	1964	55.5	65		5-12春北海道
23	西野 朋子	にしの	新潟トレーニングセンター	50	56.4	65		11/10新潟ベンチ
24	種橋久美	たねはし	湘南ベンチプレッサーズ	42	65	65	N	12-15神奈川ベンチ
25	竹中美代子	たけなか	大垣パワーリフティングクラブ	1960	53.35	62.5	N	11-3岐阜ベンチ
26	野尻かほる	のじり	ジストスポーツクラブ和歌山	52	55.75	62.5	N	7-21和歌山
27	林久子	はやし	チーム鉄腕	61	56.45	62.5	N	1-13兵庫ベンチ
28	伊藤 祥子	いとう	個人	50	55.86	60.0	N	4-7東京ベンチ
29	木村美奈子	きむら	MYJUCKS	54	60	60	N	12-15神奈川ベンチ
30	後藤京子	ごとう	パワーボム！ジム岐阜	1972	54.85	57.5	N	11-3岐阜ベンチ
31	下村祐理子	しもむら	ゴールドジム神戸元町	36	55.15	57.5	N	9-1交流会
32	伊川 玲子	いかわ	越谷市民プール・トレーニングジム	74	54.96	55	N	9-8埼玉ベンチ
33	福島美智代	ふくしま	佐賀トレーニングセンター北川副	33	56.7	55	N	4-14佐賀県ベンチ
34	半澤千栄子	はんざわ	MYJUCKS	51	55	55	N	12-15神奈川ベンチ
35	高安 光江	たかやす	橋本整骨院	45	52.95	53.0	N	12-15千葉県秋季
36	斉藤 志乃	さいとう	もやし	29	55.74	52.5	N	4-7東京ベンチ
37	長江 由美子	ながえ	岡山大学陵門会	39	56.22	52.5	N	12/6アジアクラシック
38	奥村真弓	おくむら	スポーツジムB&F	49	55.95	50	N	8-11大阪ベンチ
39	大村三津子	おおむら	個人	60	56.9	47.5	N	8-11大阪ベンチ
40	糸井 千都香	いとい	TXP	40	53.14	45.0	N	4-7東京ベンチ
41	重野みゆき	しげの	個人	48	57	45	N	1-13兵庫ベンチ
42	松崎康子	まつぎき	湘南ベンチプレッサーズ	1957	55.5	40	N	4-28神奈川
43	田中祐子	たなか	個人	49	52.85	37.5	N	8-11大阪ベンチ
44	高橋 美江	たかはし	BIG GUNS	41	53.20	27.5	N	5-19つくばカップ