

# 2014年女子ベンチランキング

2014.1.1～2014.12.31までの大会で2015年2.28までにワールドニュース編集部に届いた記録をまとめました。  
もし、抜けていた記録がございましたら、ご連絡ください。ネット上のランキングを変更させていただきます。

## 2014ベンチランキング女子47kg級

1	福島 友佳子	パワーハウス	1970	46.1	130		11/29、30全日本ベンチ
2	新井 拡子	スーパーパワーキョウレイニングクラブ	1963	46.75	108		11/29、30全日本ベンチ
3	餘語 てるみ	フジモトジム	1969	46.7	90		11/29、30全日本ベンチ
4	南 采沙	京都学園大学パワーリフティング部	1993	47	90		11/29、30全日本ベンチ
5	小林 ナオコ	相南ベンチプレスサーズ	44	46.14	87.5	N	2-23ジャパンクランックベンチ
6	高橋 美和子	ノーリミッツ	40	46.2	77.5	N	2-23ジャパンクランックベンチ
7	小児理恵	フェニックスジム	1979	46.95	75	N	6/29東海ベンチ
8	小林浩美	個人	45	44.5	72.5	N	8/31障害者&健常者交流会
9	石井 広子	チームER-1	49	45.96	70	N	12-14世田谷ベンチ
10	早川琴果	阪南大学	1995	42.82	65		5世界ベンチ
11	入船 美月	阪南大学カエトトレーニング部	1994	46.7	65		11/29、30全日本ベンチ
12	植草千秋	K'SGYM横浜	31	46.5	62.5		10-5関東ベンチ
13	辻紀子	個人	1964	46.8	62.5	N	4/20三重県ベンチ
14	大平 亜希	パワーハルクジム	44	46.15	60.0	N	9-28茨城ベンチ
15	深河優有香	HERCULES	17	46	55	N	8/31障害者&健常者交流会
16	菊 広子	ノーリミッツ	65	46.16	55	N	2-23ジャパンクランックベンチ
17	渡辺 あき子	ノーリミッツ	54	44.8	50	N	10-19秋季東京
18	滝沢 嘉恵	パワーハウス	57	44.9	50	N	2-23ジャパンクランックベンチ
19	新主良子	スポーツジムB&F	30	44.85	45	N	7/6大阪府ベンチ
20	工藤咲子	FIGHTCLUB	31	46.55	45		3-30兵庫
21	奥村 正子	新日鐵住金鹿島	84	46.75	45.0		9-28茨城ベンチ
22	井上ゆきえ	MY JUCKS	1954	42.3	35	N	12-21神奈川ベンチ
23	佐藤 美鈴	K's GYM 横浜	30	46.58	35	N	2-23ジャパンクランックベンチ
24	亀島朋美	マッスルプロダクション 広島	53	44.55	30	N	7-13島根
25	佐藤 倫子	烈剛河内	71	46.34	30	N	2-23ジャパンクランックベンチ

## 2014ベンチランキング女子52g級

1	白川カオリ	パワーハウス	1963	51.12	130		5世界ベンチ
2	増山 朱美	健宝の湯	1962	51.94	115		11/29、30全日本ベンチ
3	伊賀 梓	岡山大学陵門会	1985	51.4	110		11/29、30全日本ベンチ
4	宮本智子	ヴェイデンののいち	46	50	102.5		6/29石川県ベンチ
5	水野 文江	ゴールドジム名古屋金山	1959	51.12	100		11/29、30全日本ベンチ
6	機谷礼美	パワーハウス赤穂	48	51.4	100		10-4明石海峡
7	寺村 美香	リアルスイング	1962	51.58	97.5		11/29、30全日本ベンチ
8	有本美沙紀	阪南大学	1992	51.73	97.5		5世界ベンチ
9	古屋 典子	エスクァティア	43	51.38	92.5	N	2-23ジャパンクランックベンチ
10	磯田 あかね	スーパーパワーキョウレイニングクラブ	1970	51.54	92.5		11/29、30全日本ベンチ
11	岡本 美樹	リアルスイング	1965	49.76	85		11/29、30全日本ベンチ
12	田中 彰子	パワーハウスかみかわ	1964	51.34	82.5		11/29、30全日本ベンチ
13	渡辺 久美	パワーフィットネス	39	50.62	80	N	2-23ジャパンクランックベンチ
14	松村 育子	ノーリミッツ	1983	50.7	80		11/29、30全日本ベンチ
15	税所由美子	谷口学習塾倶楽部	49	51.8	80	N	3-30兵庫
16	西川亜紀子	チーム鉄腕	38	49.85	67.5	N	12-7赤穂忠臣蔵ベンチ
17	古川芳子	K'SGYM横浜	76	51.1	67.5		10-5関東ベンチ
18	浅川 圭子	パワーハウス	53	51.14	67.5		10-19秋季東京
19	澤山あおい	常総学院高校	1998	48.45	62.5		12-14那珂市近隣ベンチ
20	鈴木有佳	個人	44	50.8	62.5	N	8-17福井ベンチ
21	菅野志保	岡山、個人	1970	52	62.5	N	10-19全中国ベンチ
22	櫻由貴	神戸医療福祉大学	19	51.1	60		10-4明石海峡
23	渡辺敬子	スポーツ整体健進館	1951	50.15	57.5	N	5-25実業団ベンチ
24	太田 美貴子	個人	44	48.50	55	N	10-12近畿ベンチ
25	原田 恵	はらだ	53	49.1	55	N	4-13東京
26	西村政子	グッドコンディション	39	50.5	55	N	8/31障害者&健常者交流会
27	高松智美	ゴールドジム神戸元町	43	50.65	55	N	10-4明石海峡
28	館林さおり	Body Art Design	1963	51.1	55	N	5-11長野
29	渡辺英子	橋本整骨院	44	51.8	55		10-5関東ベンチ
30	原田 恵	ノーリミッツ	54	49.78	52.5	N	2-23ジャパンクランックベンチ
31	柳沢 由紀子	ノーリミッツ	47	51.76	52.5	N	2-23ジャパンクランックベンチ
32	丸山こころ	作新学院高校	16	47.35	50		12-7栃木ベンチ
33	広瀬 千春	総合市民プールトレーニングジム	76-11	50.65	50	N	9-14埼玉ベンチ
34	木村美奈子	MY JUCKS	1959	50.8	50		12-21神奈川ベンチ
35	植草千秋	180 Body Design	1983	50.95	50	N	5-25実業団ベンチ
36	笠原 綾	かささら	36	51.66	50	N	4-13東京
37	櫻庭留美子	個人	1956	48.6	47.5	N	5-11北海道
38	水口 美樹	チトフナパワークラブ	48	50.64	45	N	12-14世田谷ベンチ
39	塚本 美紀	パワーハウス	1974	50.66	45		11/29、30全日本ベンチ
40	柴田 昌美	個人	65-08	47.05	42.5	N	9-14埼玉ベンチ

## 2014ベンチランキング女子57kg級

41	渡部優香子	K'SGYM横浜	1991	50.2	40	N	12-21神奈川ベンチ
42	江崎 茜	東京農業大学	19	50.48	40	N	7-20世田谷ベンチ
43	栗原 初音	総合市民プールトレーニングジム	45-07	50.95	40	N	9-14埼玉ベンチ
44	笠井 美穂	AKOスポーツクラブ	26	48	35	N	11-16徳島ベンチ
45	長根美佳	個人	1970	48.2	35	N	12-21神奈川ベンチ
46	田代 伸江	個人	42	50.3	35	N	4-13東京
47	寺本真由美	リアルスイング	1964	51.15	32.5	N	5-11北海道
48	森田 由紀子	チトフナパワークラブ	51	50.52	30	N	4-13東京
49	山本 菜美	大日精化川口ウェイトトレーニング部	90-10	51.65	30	N	9-14埼玉ベンチ
50	古城尚子	パワーハウス赤穂	54	51.5	27.5	N	3-30兵庫

## 2014ベンチランキング女子52g級

1	白川カオリ	パワーハウス	1963	51.12	130		5世界ベンチ
2	増山 朱美	健宝の湯	1962	51.94	115		11/29、30全日本ベンチ
3	伊賀 梓	岡山大学陵門会	1985	51.4	110		11/29、30全日本ベンチ
4	宮本智子	ヴェイデンののいち	46	50	102.5		6/29石川県ベンチ
5	水野 文江	ゴールドジム名古屋金山	1959	51.12	100		11/29、30全日本ベンチ
6	機谷礼美	パワーハウス赤穂	48	51.4	100		10-4明石海峡
7	寺村 美香	リアルスイング	1962	51.58	97.5		11/29、30全日本ベンチ
8	有本美沙紀	阪南大学	1992	51.73	97.5		5世界ベンチ
9	古屋 典子	エスクァティア	43	51.38	92.5	N	2-23ジャパンクランックベンチ
10	磯田 あかね	スーパーパワーキョウレイニングクラブ	1970	51.54	92.5		11/29、30全日本ベンチ
11	岡本 美樹	リアルスイング	1965	49.76	85		11/29、30全日本ベンチ
12	田中 彰子	パワーハウスかみかわ	1964	51.34	82.5		11/29、30全日本ベンチ
13	渡辺 久美	パワーフィットネス	39	50.62	80	N	2-23ジャパンクランックベンチ
14	松村 育子	ノーリミッツ	1983	50.7	80		11/29、30全日本ベンチ
15	税所由美子	谷口学習塾倶楽部	49	51.8	80	N	3-30兵庫
16	西川亜紀子	チーム鉄腕	38	49.85	67.5	N	12-7赤穂忠臣蔵ベンチ
17	古川芳子	K'SGYM横浜	76	51.1	67.5		10-5関東ベンチ
18	浅川 圭子	パワーハウス	53	51.14	67.5		10-19秋季東京
19	澤山あおい	常総学院高校	1998	48.45	62.5		12-14那珂市近隣ベンチ
20	鈴木有佳	個人	44	50.8	62.5	N	8-17福井ベンチ
21	菅野志保	岡山、個人	1970	52	62.5	N	10-19全中国ベンチ
22	櫻由貴	神戸医療福祉大学	19	51.1	60		10-4明石海峡
23	渡辺敬子	スポーツ整体健進館	1951	50.15	57.5	N	5-25実業団ベンチ
24	太田 美貴子	個人	44	48.50	55	N	10-12近畿ベンチ
25	原田 恵	はらだ	53	49.1	55	N	4-13東京
26	西村政子	グッドコンディション	39	50.5	55	N	8/31障害者&健常者交流会
27	高松智美	ゴールドジム神戸元町	43	50.65	55	N	10-4明石海峡
28	館林さおり	Body Art Design	1963	51.1	55	N	5-11長野
29	渡辺英子	橋本整骨院	44	51.8	55		10-5関東ベンチ
30	原田 恵	ノーリミッツ	54	49.78	52.5	N	2-23ジャパンクランックベンチ
31	柳沢 由紀子	ノーリミッツ	47	51.76	52.5	N	2-23ジャパンクランックベンチ
32	丸山こころ	作新学院高校	16	47.35	50		12-7栃木ベンチ
33	広瀬 千春	総合市民プールトレーニングジム	76-11	50.65	50	N	9-14埼玉ベンチ
34	木村美奈子	MY JUCKS	1959	50.8	50		12-21神奈川ベンチ
35	植草千秋	180 Body Design	1983	50.95	50	N	5-25実業団ベンチ
36	笠原 綾	かささら	36	51.66	50	N	4-13東京
37	櫻庭留美子	個人	1956	48.6	47.5	N	5-11北海道
38	水口 美樹	チトフナパワークラブ	48	50.64	45	N	12-14世田谷ベンチ
39	塚本 美紀	パワーハウス	1974	50.66	45		11/29、30全日本ベンチ
40	柴田 昌美	個人	65-08	47.05	42.5	N	9-14埼玉ベンチ

## 2014ベンチランキング女子72kg級

1	藤原 のどか	神戸医療福祉大学	1992	56.65	117.5		10-12近畿ベンチ
2	酒巻 知子	ストロングライン	1965	54.85	115		11/29、30全日本ベンチ
3	池田未里	了徳寺大学	1991	55.89	115		5世界ベンチ
4	岩本幸子	個人	41	55.85	97.5	N	7/6大阪府ベンチ
5	山口彩	K's GYM	28	56.85	92.5		7/6大阪府ベンチ
6	水野 文江	ゴールドジム名古屋金山	1959	52.40	90		4-世界マスターズベンチ
7	田中彰子	パワーハウスかみかわ	50	56.25	85		3-30兵庫
8	富山春香	TGフリーウェイト	24	56.85	85	N	5-11宮崎ベンチ
9	津金 典子	K's GYM横浜	1971	55.4	82.5		11/29、30全日本ベンチ
10	種橋久美	湘南ベンチプレスサーズ	1971	56.5	72.5	N	12-21神奈川ベンチ
11	小林 展代	春日部共栄高等学校	1997	56.6	70.5		11/29、30全日本ベンチ
12	五十川琴乃	ササミストリート	41	53.85	70	N	4-13福岡ベンチ
13	有本 美沙紀	個人	22	55.16	70	N	2-23ジャパンクラシックベンチ
14	石田みどり	サンプレイフィットネスセンター	1963	55.3	70	N	5-11長野
15	光部和子	パワーフィットネス	1978	55.55	70	N	6/29東海ベンチ
16	川田 由紀子	個人参加	45	56.15	70	N	3-2首都圏
17	伊藤 由実子	マッスルプロダクション	1976	56.4	70		11/29、30全日本ベンチ
18	長尾 優子	個人	1950	55	65		11/29、30全日本ベンチ
19	井原 葉子	K's GYM 横浜	51	56.48	65	N	2-23ジャパンクラシックベンチ
20	竹中 美代子	大垣パワーリフティングクラブ	54	52.64	62.5	N	2-23ジャパンクラシックベンチ
21	中沢久美子	MAXトレーニンングジム	1948	55.20	62.5		4-世界マスターズベンチ
22	野尻 かほる	個人	53	55.25	62.5	N	10-12近畿ベンチ
23	伊川 玲子	個人	1939	55.8	62.5		11/29、30全日本ベンチ
24	山田珠美	リアルスイング	1964	55.55	60		9-14北海道ベンチ
25	福島美智代	佐賀TC北川副	34	56.2	60	N	4/27佐賀ベンチ
26	間中京子	Power Bomb！GYM岐阜	1972	55.15	57.5	N	3-30兵庫
27	木島 洋子	TXP	58	56.94	57.5		10-19秋季東京
28	吉川千周	WTC藤井寺	45	55.1	55	N	7/6大阪府ベンチ
29	長江 由美子	岡山大学陵門会	40	55.9	55	N	2-23ジャパンクラシックベンチ
30	柏原真由美	ヴィスポ	54	56.00	55.0		9-28つくば市民
31	長瀬 悦子	Rock On	1955	55	50		11/29、30全日本ベンチ
32	伊藤あずさ	水戸市パワー協会	24	55.80	47.5	N	9-28茨城ベンチ
33	半澤千栄子	MY JUCKS	1962	56.1	47.5	N	12-21神奈川ベンチ
34	大村三津子	個人	61	56.65	45	N	7/6大阪府ベンチ
35	来栖 彩	常総学院	15	55.45	42.5		9-28茨城ベンチ
36	櫻由貴	神戸医療福祉大学	18	53.6	40	N	7/6大阪府ベンチ

## 2014ベンチランキンング女子63kg級

1	藤原のどか	神戸医療福祉大学	1992	57.45	125		6/29東海ベンチ
2	古味 良子	T-REX	1995	62.56	117.5		11/29、30全日本ベンチ
3	奥谷 由香	K's GYM	1984	62.62	100		11/29、30全日本ベンチ
4	井原 葉子	K's GYM横浜	1963	62.22	97.5		11/29、30全日本ベンチ
5	石橋 茜	東洋大学	1993	60.94	95		11/29、30全日本ベンチ
6	工藤 智恵子	マッスルプロダクション	1967	61.26	95		11/29、30全日本ベンチ
7	澤千代美	パワーハウス	1949	62.20	95		4-世界マスターズベンチ
8	林 和美	スーパーパワーリフティングクラブ	1963	62.8	95		11/29、30全日本ベンチ
9	山口彩	K's Gym	27	61	82.5		3-30兵庫
10	竹内 あい	個人	1989	62.58	80	N	2-23ジャパンクラシックベンチ
11	光部 和子	パワーフィットネス	36	57.1	70	N	2-23ジャパンクラシックベンチ
12	津金典子	K'SGYM横浜	1971	57.3	70	N	12-21神奈川ベンチ
13	田中 伶奈	不破消防組合	21	61.92	70	N	2-23一土二官
14	西野 朋子	新潟トレーニンングセンター	50	59.4	67.5		4-20新潟ベンチ
15	山田 悦子	GBTT	44	61.94	65	N	2-23ジャパンクラシックベンチ
16	北浦 希	BBGYM	36	61.56	60	N	2-23ジャパンクラシックベンチ
17	小林三佳	パワーハウス赤穂	31	59.15	55	N	7/6大阪府ベンチ
18	高安厚子	橋本整骨院	45	62.9	53	N	4-29千葉
19	奥村真弓	スポーツジムB&F	49	57.75	52.5	N	10-4明石海峡
20	石井静	MY JUCKS	1953	62.7	52.5	N	12-21神奈川ベンチ
21	大釜三佳	パワーハウス赤穂	31	60.4	50	N	3-30兵庫
22	秋葉 日南子	個人	44	62.06	50	N	2-23ジャパンクラシックベンチ
23	高垣 慶子	FIGHT CLUB	52	62.34	50	N	2-23ジャパンクラシックベンチ
24	中根 春美	ちからこぶ	53	57.34	47.5	N	2-23ジャパンクラシックベンチ
25	内藤しのぶ	リアルスイング	1974	58.45	47.5	N	5-11北海道
26	森崎 祐里枝	チーム鉄腕	56	61.30	47.5	N	10-12近畿ベンチ
27	伊藤あずさ	水戸市パワーリフティング協会	24	58.05	42.5	N	7-6築西市
28	猪野瀬桂子	NEC	1964	59.8	42.5	N	5-25実業団ベンチ
29	岩内明子	MY JUCKS	1965	62.45	40	N	12-21神奈川ベンチ
30	岩内美久	MY JUCKS	1991	62.5	37.5	N	12-21神奈川ベンチ
31	清野八代江	橋本整骨院	54	61.75	35	N	4-29千葉
32	植木 ゆりか	チトフナ・パワークラブ	41	62.48	30	N	7-20世田谷ベンチ

1	溝口 久美	K's GYM横浜	1988	71.36	120		11/29、30全日本ベンチ
2	澤 千代美	パワーハウス	1949	70.02	118		11/29、30全日本ベンチ
3	仲野衣美	阪南大学	1993	70.90	117.5		5世界ベンチ
4	吉田 邦子	大垣パワーリフティングクラブ	54	66.5	90	N	2-23ジャパンクラシックベンチ
5	上田 早穂	ちからこぶ	34	66.02	82.5	N	2-23ジャパンクラシックベンチ
6	鍋倉由美子	アサマTC	1962	67.05	80		12-21神奈川ベンチ
7	東前 めぐみ	K's GYM	31	71.95	77.5		10-12近畿ベンチ
8	工藤みちる	常総学院	17	66.40	72.5		9-28茨城ベンチ
9	櫻井 美幸	BIG GUNS	1969	71.70	72.5	N	9-28茨城ベンチ
10	鈴木恭子	トレーニンングジムZero in	37	67.85	65	N	10-5関東ベンチ
11	森田 洋子	個人	56	69.74	65	N	10-19秋季東京
12	島根富喜江	ゴールドジム柏千葉	47	64.25	50	N	4-29千葉
13	高梨 美里	パワーハウスつくば	1986	69.85	50.0	N	12-14茨城ベンチ
14	清野 八代江	橋本整骨院	1960	64.65	37.5	N	11-30千葉ベンチ
15	勝野由美	橋本整骨院	49	63.6	35	N	4-29千葉
16	後藤 啓恵	リアルスイング	1966	68.08	0		11/29、30全日本ベンチ

## 2014ベンチランキンング女子84kg級

1	大沼 陽子	鎌倉パワエリジム	1967	76.38	105	N	2-23ジャパンクラシックベンチ
2	市川 千聡	ピースジム	34	75.5	80	N	2-23ジャパンクラシックベンチ
3	櫻井 美幸	BIG GUNS	1969	72.50	67.5		5-18つくば
4	佐藤 紫	個人	15	83.1	45	N	2-23ジャパンクラシックベンチ

## 2014ベンチランキンング女子84kg以上級

1	小松 麻美	有光自動車	1969	100.06	100		11/29、30全日本ベンチ
2	齊藤由貴	埼玉	1989	84.7	60	N	12-21神奈川ベンチ