

INTERVIEW No.39



つねおか ひな
常岡 陽菜 さん



Profile

2014年 所沢生まれ
2020年 吾妻保育園年長の時 日本空手協会野老桃陽支部 入会
2021年 東所沢小学校 入学
2024年 日本空手協会 全国大会 小4形の部 優勝
日本空手協会 世界大会 10歳形の部 優勝
2025年 令和6年度所沢市スポーツ大賞 奨励賞 受賞

■空手を始めたきっかけは

もともとお母さんに武道を勧められたのがきっかけで、年長の頃に友達を通して道場を紹介してもらい、習い始めました。

■空手から学んだことは

稽古を始めてから、空手をしていく人たちは礼儀正しくて、すごくカッコいいなということに気づき、そこが空手の魅力だと感じました。

道場の教えで大切にしたいのは、基本的ではありますが、先生のお話をちゃんと聞くこと、礼儀をしっかりとすることです。

空手をしているとき以外でも、人に親切にすることを心がけています。

■空手をしている中で

大変だったエピソードは

去年の日本空手協会の全国大会の前に股関節を疲労骨折してしまい、大会の2週間くらい前まで練習ができなかった時期がありました。怪我がよくなったと思いい練習すると痛みが出てはを繰り返して、練習ができず諦めていました。しかし、「勝ちたい! 世界大会に行く!」という気持ちで、イメージトレーニングやできる限りの筋トレを続け、怪我がよくなってからは思い切って練習ができました。

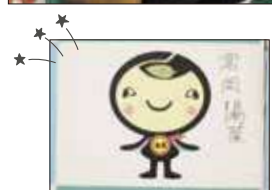
■所沢市の魅力は

学校で狭山茶を飲んだことがあり、狭山茶は所沢市の魅力だと思っていました。

近くにできたところざわさくらタウンでは、たまにキッチンカーが来る時があり、友達と一緒に回ったりします。その時はとても賑わっていて、食べ物もいっぱいあって、すごく楽しいです。

■今後の目標は

世界大会2連覇を目指し、1日1日の練習を真剣に取り組んでいます。試合をイメージして練習することで、本番では練習通りできるよう頑張りたいです!



新体制 になりました



広聴広報委員会

◎委員長 松本 明信
福原 浩昭
青木 利幸
秋田 孝
谷口 雅典
神戸 鉄郎
◎副委員長 中井めぐみ
矢作いづみ
○山口 浩美
◎石本 亮三
斉藤かおり
長谷川 礼奈

所沢市議会

検索



次の定例会議は9月1日(月曜)から開催予定です。

ところざわ市議会だよりは2月、5月、8月、11月の15日に発行。戸別配布でお届けしています。
配布のお問い合わせは、所沢市シルバー人材センター ☎2928-8695 FAX 2924-0630 まで。