

# 熱い魂を胸に！ 2025 極真館 全世界空手道選手権大会

2025極真館全世界空手道選手権大会が11月22日から23日、東京都代々木第二体育館で開催されました。  
極真館福島県支部平田道場から3名の選手が出場し、それぞれ日々の練習の成果を存分に発揮しました。  
出場選手、主な成績については以下のとおりです。



**阿部 泰聖 さん(蓬田新田)**  
ウェイト制男性18歳以上65kg級 出場  
(予選:全日本空手道選手権大会  
ウェイト制 第3位)



**阿部 穂佳 さん(蓬田新田)**  
棒術女性18歳以上 第3位入賞  
(予選:全日本空手道選手権大会  
棒術 第2位)



**國井 陽葵 さん(小松原)**  
ユース男子12歳～13歳50kg級 出場  
(予選:全日本空手道選手権大会  
青少年組手 第2位)

## 空手を始めたきっかけ 大会前の一言

昔は泣き虫で、このままではいけない！と両親に連れていかれたのが空手を始めたきっかけです。

普段の練習では、どんな稽古でも相手をイメージして基本や形を行うことを意識していました。

大会では、骨が折れても食らいつく！の気持ちで頑張ります。

## 空手を始めたきっかけ 大会前の一言

兄・姉の背中を追いかけて空手を始めました。組手で勝てなくなってしまう、型にシフトチェンジしました。組手が好きだったため、時間をおいてももう一度組手を初めてみると型を活かした組手ができるようになりました。

今回の大会では、練習で教わったことを最大限に発揮し、自分史上最高の型を目指します。

## 空手を始めたきっかけ 大会前の一言

友達が習っていたことをきっかけに空手を始めました。試合で負けたくない体力づくりを頑張っています！

大舞台での輝きに  
勇気づけられました。  
3名の選手のさらなる  
活躍を期待しています。



家庭で簡単に出来るタルトのレシピです。電子レンジで出来るカスタードクリームはパンに乗せて焼いてもとても美味しいです！  
11月に行われたかろがも学級で実際に作ったレシピです。ぜひお試しください。

## 今月のメニュー

## フルーツタルト 【タルト台15cm 1台分】

### タルト台の作り方

**材料**  
パイシート……………1枚  
無塩バター……………40g  
砂糖……………40g  
溶き卵……………1/2個分  
アーモンドプードル……………40g

### 作り方

- ①ボウルに常温に戻したバター、砂糖を入れて混ぜ、溶き卵を加え、よく混ぜる。
- ②アーモンドプードルを加え、ゴムベラでなじませるように混ぜる。
- ③パイシートを伸ばせる柔らかさまで解凍し、タルト台に入るよう縦に伸ばす。
- ④③に②を入れ均一に伸ばし、200℃に予熱したオーブンで20分焼く。その後180℃に温度を下げてさらに10分焼く。  
生地に焼き色が付すぎる場合はアルミホイルを被せて焼く。
- ⑤焼けたら、よく冷ましておく。

### カスタードクリーム

**材料**  
卵……………1/2個  
砂糖……………大さじ2  
薄力粉……………大さじ1  
牛乳……………100cc  
バニラエッセンス……………2～3滴

### 作り方

- ①耐熱ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加えて混ぜる。よく混ぜたら薄力粉を振い入れて混ぜ、牛乳を加えて混ぜる。ラップをせず、600wのレンジで2分加熱する。
- ②加熱後、よく混ぜて再び600wのレンジで1分加熱し、取り出して混ぜ、再び600wのレンジで1分加熱する。  
※とろみが付いていない場合は、様子をみながら追加で20秒ずつ加熱して調整してください。
- ③バニラエッセンスを加えて混ぜ、密着するようにぴったりとラップをして冷蔵庫で冷やしておく。
- ④タルト台にカスタードクリームを乗せ、好きなフルーツを盛りつけたら完成！

1人分の 栄養価	エネルギー 312 (kcal)	タンパク質 5.0g	脂質 20.4 g	炭水化物 26.4 g	食塩相当量 0.3 g
-------------	---------------------	---------------	--------------	----------------	----------------