

# ラート情報誌「わっ」

5号冬号 2003.12.25

ラート協会オフィシャルホームページ <http://www.rhoenrad.jp> e-mail [office@rhoenrad.jp](mailto:office@rhoenrad.jp)

## 第9回全日本ラート競技選手権大会

11月15日(土)16(日)静岡県沼津市東海大学開発工学部において第9回全日本ラート競技選手権大会が開催されました。

試合結果の詳細は、[ここ](#) 開会式・表彰式・集合写真は [ここ](#)

大会も9回目を迎え、ラートの技術は大きく進歩し、世界大会で活躍するレベルまで向上しました。大会に参加された選手のみさんから、本大会を振り返っての感想を寄せていただきました。

## 競技生活10年目を迎え

筑波大学講師 本谷 聡



気がつけば、私の競技先活もはや10年目を迎えました。国内大会は、1994年の全日本プレ大会より、世界大会は1995年の第1回大会(オランダ)より参戦しています。日本のラート競技力は着実に伸びていると実感しております。先日の第9回全日本ラート競技選手権大会の男子上位入賞者は世界大会でも十分メダルを獲得できる位置にあると思います。

私個人では、国内大会は今年も個人総合、2つの種目別で優勝できましたので、第2回大会より8年間に渡り、1部門以上(プレ部門に含め)で優勝を重ねることが出来ました。自分の置かれている状況下でのこの成績は満足できるものだと思います。世界

大会では第4回大会(スイス)で銀メダル1つ、銅メダル2つを獲得し個人総合5位、第5回大会でも銅メダル(個人では周知の通りすべて4位でしたが)を1つ獲得し個人総合4位となっています。年明けよりドイツに渡り、ラートの本場で本格的にトレーニングを積み、世界のナンバーワンを目指したいと考えています。来年4月には第2回の世界ラート競技チームカップ選手権大会がドイツであります。参加する4選手(天理の吉川選手、ドイツで修行中の檜皮選手、本谷厚子選手、わたくし)は現在の最強メンバーではないでしょうか。是非打倒ドイツで戦いたいと思います。

最後になりましたが、本大会では協会会長である本村先生、理事の先生方、事務局の西井さん、そして会場校の大塚先生ならびに東海大学のスタッフの皆様にご心より御礼申し上げます。ありがとうございました。日本におけるラートがますます普及していくことを祈っております。

## 大会を通して

琉球大学 2年 斎藤明日香

今回の大会では、演技の内容についてはもちろんですが、自分の演技の支えのようなものについて感じたものが多かったです。私は朝から顔がひきつってしまうほどの緊張でどうなるかと思いましたが、少し話をしたり笑



ってみたりすることで自分自身を良い状態にもっていくことができたように思います。また、補助をしてくださった先輩には感謝！ありがとうございました。ラートは個人の演技ではありますが、周りの人の力はすごいです。改めて、仲間の大切さみたいなものを感じることができました。

演技以外では、初めて審判をするということで大きな不安を感じていましたが、とてもよい経験になったと思います。いつもとは全く違う見方をするようになるので…。自分の演技も変わります。審判をさせてもらったこと、本当に感謝しています。これからも演技を見たりしながらもっと勉強して、審判をするのに関しても磨きをかけていきたいです(笑)

今大会でもたくさんの刺激をうけて帰ってくることとなりました。今は挑戦したいことがたくさんあり、練習が楽しみです。一年後の大会でその成果を見てもらうことができれば…と思います。大会お疲れ様でした。

## 美しさの追求！

琉球大学1年 大久保なつみ

私は今回の大会に出場できて本当によかったと思っています。それはラートは美しさを目指すものだというのを改めて実感することができたからです。大会前までは技の難度ばかり気にして美しさは二の次でした。でも、大会で筑波大学やその他いろいろな所からいらした方々の演技を生で見ると、その美しさに感動しました!!やっぱりラートは美しくなかったらいかんな!と強く感じました!これから一年間私生活から美しさを目指していこうと思っています♪来年の大会がすごく楽しみです!最後に自分の練習があるのにもかかわらず私の練習に付き合ってくれ補助をしてくれた先輩方また本村先生、本当にありがとうございました!



## 大会を振り返って

琉球大学大学院2年 大田 杏子



今年は、殆んど練習をしていなかったため大会出場を一度諦めたのですが、本村先生の強い押しに負け参加を決めました。練習時間が少ないとあって、新しい技に挑戦というよりは、今まで身に付けた技をより完璧に演技することを目標としていました。しかし本番では、失敗の連続となってしまい、これまでの大会で一番悔しい結果となってしまいました。その一方で、琉球大学の他のメンバーは、私のそんな思いを跳ね除けるような立派な演技を次々と披露してくれ、彼らに驚きと興奮を貰い、とても楽しい大会となりました。

大会を終え、琉球大学体操部がここまで活躍することができたのも、一人一人の努力は勿論ですが、今年の春、遠路沖縄まで西井さんに足を運んで頂き、“琉大で審判講習会を開催することができた”と言う事が、大きな要因だったと感じました。その講習会で私たちは、今まで琉大の欠点であった演技に対する美意識と、曖昧であった減点ヶ所の確認といった様な必要不可欠なことを学び得ることができたからです。

学生生活も残り僅かとなってしまい、来年からはラートができる環境にあるか、まだわかりません。だからこそ、今大会に参加して良かったと思っています。本村先生には本当に感謝しています。そして、思いがけず6位入賞を果たしたことに自画自賛です。

## 魅せる快感

琉球大学1年 竹本進の介

自分「この前さ〜、ラートの大会に行って来てさ〜。」

友人A「えっ？ラート？なんじゃそれ？」

残念ながら「ラート」の名の知名度は僕の周りでもまだまだデス。

でも...

自分「これだよコレっ！（身振り、手振りでもラートを表現☆）」

友人A「おっ♪それね、うんうん。」

名前は分からずとも、テレビやインターネットがでしゃばってるこの世の中。どんなかの形で、意外とたくさんの人の前に現れてるラート。

今回、そのラート大会に参加してみた。僕はラートの新たな“楽しさ”に目覚めてしまったようです...どうやら。

それは、緊張感の中の演技、みんなに見られる演技&皆さんを魅せる演技の楽しさデス。

しかもコレは“楽しさ”をも越えて“快感”ですらありました。（...と言っても、今回はガチガチの緊張こそあれ、魅せるコトは出来てなかったと思いますが...）

それとまた、自分の中のラート感的なものが広がった気がします。普段、自分のやってる、琉大のみんながやってて見てるモノとはまた雰囲気違ったいろんなラートに出会い、たくさんのラート演技者に出会えたコト。

僕にとって初の、ラート全国大会はそんな刺激の多いモノでした。

そして、今回それが僕の心のラート熱に火を着けてしまったのは言うまでも無く。今からもう、みんなの前で演技出来るコトを考えて、ワクワク練習しちゃってます！

ではみなさん、来年まで暫しお別れデス！

チュ〜ス♪



## 今回の大会について

琉球大学2年 能美茂央



まず去年の大会は、初参加ということで、とにかく楽しんでやろうという気持ちで大会にのぞんでいました。いざ本番をむかえ、いろいろな人達の演技を見終えると改めてラートの楽しさを実感しました。そして「来年は自分もみんなを驚かせるようなすばらしい演技をしたい！」と思い、練習にはげみ今回の大会へのぞんできました。そのかいもあってか、今年は全ての種目に入賞することが出来、とても嬉しく思っています。しかしまだ完全に満足したとはいえません。練習で出来たはずの技が本番では出来なかったりと、本番の弱さ、精神的な弱さがあると自分でも再認識をすることが出来たので、そう言った意味では今回の結果に満足しています。それから去年にも増して、今年も琉大は大人数で参加できてたことも嬉しかったです。今回の

反省もふまえて来年はもっと素晴らしい演技を出来たらと思います。「めざせ表彰台だ！」そして来年も大所帯で大会に参加したいと思うので、みなさんよろしくお願ひします。

## 大会を終えて

琉球大学 2年 護得久 晋一郎

前大会では特に直転でとても悔しい思いをし、その後の練習では「二度とあんな思いをしたくない」という気持ちでいっぱいでした。今大会は、もしかしたら大学生として出場する最後の大会になるかもしれないということもあり、自分が納得できる演技をすること、そして琉大の中の誰よりも美しい演技をすることを目標に掲げ、練習にとりくみました。大会初日の朝、一年ぶりに訪れた東海大学の体育館で練習をしたとき、思うように体を動かさず本番直前にして焦りを感じましたが、午後の練習では体もほぐれ、焦りはいつのまにか消えていました。跳び越では前回と違う技への挑戦という気持ちが強く、緊張せずに思い切りできたと思います。二日目の斜転と直転は、去年の自分を越えたいとか表彰台に上りたいなどという思いを抱き始めていたため、緊張しないか不安でしたが、自分でも驚くほど集中していたのでいい緊張感の中で演技を終えることができました。特に苦い思いのある直転に集中して臨めたのは、練習でいつも補助についてくれたひでさんが本番の補助もやってくださったからだと思います。心から感謝しています。この先、配属される研究室によっては練習時間がとりづらくなるかもしれませんが、次こそは表彰台に上りたいので、今大会の記録に満足することなく、一年間めいっぱいの努力をしていこうと思っています。



## 来年こそは！

琉球大学 3年 山城秀彬



一言で言うと今回の大会は悔いの残る大会でした。大会前に怪我をしてしまい自分の練習はもちろん、周りの補助すらも出来なく周りにも多大な迷惑をかけてしまいました。これは3年次という立場ではいけない怪我でした。ただその中でも同期である野口を始め後輩たちが頑張ってくれ、表彰式の時に前に行ってくれました。その光景を見てうれしさももちろんありましたが、やっぱり悔しかった...今回のこの思いをバネにしてまた次につなげようと決心しました。来年は自分の課題である姿勢に気をつけつつやはり難度にも挑戦していきたいです。

## ラート仲間

筑波大学 3年 但馬絵美子

今回、ラート選手権に参加してよかった～！大会が終わってこう思います。『ラートを一緒に頑張る仲間がいる。』それは、自分にとってとてもステキなことであると実感しました。

今年はラート選手権に出ない！半年前、ラートの練習が嫌になりこう決めた私。こんな自分を助けてくれたのは、筑波の二年生達だったように思えます。

一緒に練習をしてくれたこと。こんな自分にも教えてほしいと声をかけてくれたこと。（実際は、頼りない先輩で上手く教えることができず、迷惑ばかりかけていた気がする．．．。）そんな仲間がいたからこそ、今回も選手として大会に参加することができました。大会に向けて一緒に練習してくれたこと、大会当日に役立たずながら補助を務められたこと、本当に感謝しています。二年生だけでなく、先生を始め、多くの仲間にお世話になりました。ありがとうございました。



そして、各地から集まったラートを愛する人達との交流は、私にとって『自分もラートが好きなんだ!』と確認することができ、今後の励みにもなりました。また、様々な人のメッセージのこめられた演技を見て、自分の演技の不甲斐なさを感じました。来年は、気持ちこめた演技をしたい!こう思います。

今後、より多くのラート仲間を増やすべく、ラートの魅力を伝えられるよう、自分の技術向上とともに、指導力も身に付けたいと思います。

ラート仲間の皆さん、ありがとうございました。そして、これからもよろしくお願ひします!

## 初めての大会

北中城ラートクラブ

細谷ベル美鈴

11月16日の大会にむけて、8月の終わりの合宿から練習を始めました。背中を強く打ったり、落ちてけがをして泣いたりしながらも、ずっと練習をしていました。



いよいよ大会の日が来ました。私にとって初めての参加だったので、とてもドキドキしていました。本番では2番目でした。前の人の演技を見ながら、「もうすぐだ。十位以内に入りたいな。」などと考えていました。

私が周辺技で成功したら、観客の皆さんから拍手をもらえたことが、とてもうれしかったです。

結果は、5・20で17位でした。終わった時、皆さんから「すごかったよ。」と言われたのでうれしかったです。

今回は、直転にしか出られず残念だったので、次回は飛び越しと斜転にも挑戦してみたいです。

教えてくれた先生や、たくさんの人達のはげましのおかげで、勇気を持って大会に出場することができました。ありがとうございました。

## 大会を終えて

琉球大学3年 野口陽平

まず、今までにこんなに悔しかったことはありません。

今大会に向けて、練習にはかなり時間を費やしてき



たつもりです。しかし本番でのあの情けない失敗...自分の集中力というか決定力のなさを思い知りました。

以前から、これが自分の弱点であることは解っていました。これを克服して次こそは!!

来年へ

琉球大学4年 後藤朋子

今年の大会では、ラートを始めてから続けてきた練習の成果が本番に出ました。このことは、私にとってとても嬉しい結果です。ご指導くださった本村先生や琉大体操部の先輩方、そしてチームメイトに支えられて来たからこそ、今大会に臨むことができた、ということを実感しています。そして、今まで一つの事をやり続けた記憶のない私にとって、「継続は力なり」ということを我が身をもって経験できた大会でした。この経験は今後何をやるにしてもきっと励みになると思います。

しかし、演技を振り返ってみると姿勢減点が目立ち、拙さ、完成度の低さが未だに課題として残っています。また、新しい技を入れることができなかつたのも今年の心残りです。これからは技の完成度を上げ、美しさを磨き、もうワンランク上の演技ができるように練習したいと思います。

今回で3回目の出場となるため会場の雰囲気にも大分慣れ...というより、今年の沼津校舎には懐かしさ、「今年もやってきたんだなあ」という感慨をもおぼえたほどです。出場者の皆さんや役員の方々と交流できる余裕も出てきたようで、回を重ねるごとに声をかけ合える人も多くなりました。全国で活動されているラートの先輩、仲間がいることを感じるうれしく、また頼もしくもあります。そして、各大学のOB、OGの方の出場、学生に比べて圧倒的に少ないであろう練習時間も感じられないすばらしい演技にも、大変励まされました。私は来年から学生という身分ではなくなるのですが、皆さんからよい刺激をたくさん受けることができ、卒業後もラートを続け来年の大会にもきっと出場する、という気持ちをよりいっそう強くすることができました。

皆さんの力をお借りして、ラートを続けていこうと思っています。これからもご指導、よろしくお願ひします。そして、来年また、会場で皆さんにお会いできることを楽しみにしております。



金メダル

筑波大学1年 吉田望

大学生になって初めての全日本大会で予想もしていなかつた金メダルを、女子直転の部で獲得しました。全日本大会出場4回目にして手にした生まれて初めての金メダルは4年間の想いが入っている分、とても重いものでした。

しかし、この金メダルはいつも練習を共にしてきた先輩の助けなしには、実現することはなかつたと思います。大会4日前に脛を裂傷し、大会出場一部断念も考えましたが、精神的にも支えてくれ、練習中にも脛部位に負担がかからないように補助をしてくれた先輩方には心からの感謝の気持ちでいっ



ばいです。ありがとうございました。したがって、優勝した  
今も自分が自身の実力で優勝を勝ち取ったという気が正直なところしません（実  
際、その通りなのですが・・・）。でも、表彰台の一番高い所に登ったときは嬉し  
くて嬉しくて涙が出そうでした。

大会全体の感想としては、全国から集まる選手の個性あふれる演技の数々にラートの  
可能性を改めて感じました。まだまだ技の開発が可能であることや、技のコンビ  
ネーションによって生み出される摩訶不思議な動きは観ている人を魅了します。こ  
れもラートの持つ一つの魅力であると思うので私もチャレンジしていきたい課題の  
一つです。

これからもラートを安全に楽しむために、体づくりに励み、いつまでもチャレンジ  
精神を忘れないように練習をしていきたいと思いました。

最後に、このような素晴らしい大会を主催、運営して下さったラート協会の方、東  
海大学の方、審判の方、その他多くの補助役員の方に御礼申し上げます。