



全日本ラート競技選手権大会

2025年12月13.14日に第30回全日本ラート競技選手権大会が茨城県つくば市で開催されました。

結果は以下の通りになります。

【シニア】

<男子>

<女子>

種別	順位	選手名	所属	タイム	順位	選手名	所属	タイム
総合	1	高橋 靖彦	秋田ノーザンハビネッツ	28.13	1	瓜兼 汐里	筑波大学体操部OBOG	27.84
	2	安高 啓貴	筑波大学体操部OBOG	26.49	2	山田 光穂	筑波大学体操部OBOG	27.13
	3	伊佐 義史	沖縄県立総合教育センター	23.07	3	松浦 佑希	宇都宮大学	25.26
	4	鳶田 隼太	筑波大学体操部	21.97	4	萩原 沙里菜	筑波大学体操部OBOG	24.20
	5	本間 誠太郎	新潟大学リズム体操部OBOG	18.73	5	森本 朝子	筑波大学体操部OBOG	22.17
直転	1	高橋 靖彦	秋田ノーザンハビネッツ	9.53	1	堀口 文	筑波大学体操部山梨大学	11.23
	2	安高 啓貴	筑波大学体操部OBOG	8.43	2	瓜兼 汐里	筑波大学体操部OBOG	10.80
	3	本間 誠太郎	新潟大学リズム体操部OBOG	8.23	3	山田 光穂	筑波大学体操部OBOG	10.47
斜転	1	高橋 靖彦	秋田ノーザンハビネッツ	10.43	1	瓜兼 汐里	筑波大学体操部OBOG	9.97
	2	安高 啓貴	筑波大学体操部OBOG	10.23	2	山田 光穂	筑波大学体操部OBOG	9.33
	3	森 大輔	たまラートクラブ	8.90	3	松浦 佑希	宇都宮大学	8.83
跳躍	1	後藤 龍一	新潟大学リズム体操部OBOG	10.17	1	松浦 佑希	宇都宮大学	8.13
	open	Aidan Lish	Cirques Experience	8.30	2	萩原 沙里菜	筑波大学体操部OBOG	8.00
	2	高橋 靖彦	秋田ノーザンハビネッツ	8.17	3	山田 光穂	筑波大学体操部OBOG	7.33
	3	安高 啓貴	筑波大学体操部OBOG	7.83				

【ジュニア】

直転	1	寺山 生隼	秋田ノーザンハビネッツラートスクール	6.35	1	塚田 怜奈	秋田ノーザンハビネッツラートスクール	6.80
	2	平岡 稜樹	秋田ノーザンハビネッツラートスクール	4.65	2	小笠原 実花	洞峰ラート教室 遊学の里ラートスクール	6.45
	3	中川 晃希	秋田ノーザンハビネッツラートスクール	3.45	3	石垣 里彩子	遊学の里ラートスクール 洞峰ラート教室	4.50
斜転				1	石垣 里彩子	遊学の里ラートスクール 洞峰ラート教室	2.95	
跳躍	1	寺山 生隼	秋田ノーザンハビネッツラートスクール	4.60	1	塚田 怜奈	秋田ノーザンハビネッツラートスクール	5.57
	2	平岡 稜樹	秋田ノーザンハビネッツラートスクール	4.50	2	船木 愛莉	秋田ノーザンハビネッツラートスクール	5.40
	3	橋詰 翔太	みなとラートクラブ たまラートクラブ	3.93	3	小野 りさ	洞峰ラート教室	4.47

大会結果詳細は[こちら](#)からご確認いただけます。

世界ラート競技選手権大会

2026年6月29日～7月5日に世界ラート競技選手権大会がドイツ(ゲッティンゲン)で開催されます。日本からは15名の選手が出場します。代表選手よりコメントが寄せられているので紹介いたします。

シニア男子



伊佐 義史

沖縄県立総合教育センター

前回大会で負った傷も癒え、コンディションは着実に上向いています。怪我をした際には、多くの方々に助けられ、励まされ、再びこの舞台に戻ってくることができました。安全を最優先にしつつ、ひとり回り成長した姿を皆さまにお見せできればと思っております。

本大会への出場にあたり、ご尽力いただいている関係者の皆さま、日頃から練習を支えてくださっている方々、そして応援してくれている家族に感謝し、笑顔で帰国できるよう、悔いのない演技を目指します。

後藤 龍一

新潟大学リズム体操部OB/新潟市立紫竹山小学校

世界ラート選手権に三度目の出場をさせていただくことになりました。これまで支えてくださった方々への感謝の気持ちを胸に、今大会では三連覇という大きな目標に挑みます。これまでの経験を生かし、より安定感のある演技と技術の向上を目指して練習を重ねてきました。また、新たに「二回半ひねり」という新技にも挑戦します。自分自身の限界に挑み、さらに成長した姿をお見せできるよう全力を尽くします。新潟のコンヒカリのように、ひかり輝く演技ができるよう、精一杯頑張ります。



高橋 靖彦

秋田ノーザンハピネッツ

まずは日頃からご支援いただいている皆様に感謝を申し上げます。いよいよ9回目の世界選手権への挑戦を迎えます。これまで積み重ねてきた経験値がある一方で、さらなる高みを目指し、演技を仕上げるために試行錯誤を繰り返す日々が続いています。

今回は、教え子3名含む4名のジュニア選手も共に世界の舞台に挑みます。小学生からラートを始めた彼らが、世界へと挑むまでに成長した姿は、日本ラート界の希望そのものです。支えてくださる皆様のご支援があつてこそ、私たちはここまで挑み続けることができている。その想いを力に変え、練習の成果を十分に発揮できるように準備を進めて参ります。引き続き、応援のほどよろしくお願い申し上げます。



本間 誠太郎

新潟大学リズム体操部OB/新潟市立白根小学校

この度、日本代表チームに初選出していただきました。素晴らしい機会をいただいたことに、心より感謝申し上げます。8年前ラートを始めた頃からの憧れの選手の皆様や、大学生時代から一緒に部活を頑張ってきた後藤と一緒に、世界の舞台に立てることをとても嬉しく思っています。また、世界選手権に出場できることは、大学の恩師である檜皮先生をはじめ、家族や友人など応援して下さる皆様のおかげに他なりません。感謝の思いを演技に込め、悔いのないよう全力でやりきります。



安高 啓貴

筑波大学体操部OB

いつも応援いただき、ありがとうございます。社会人生活10年にして、気づいたことがあります。世界大会が近づくといつも仕事が忙しくなるなあと感じていたのですが、そもそも私が選んだSE(システムエンジニア)という仕事自体が激務でした。。

もう一つ気づいたことがあります。忙しい中でも時間を作り、少しずつ練習を積み重ねていくことで着実にレベルアップを図れるということです。数年前までは自分が挑戦することすら想像できなかったような難しいE難度技をいくつも習得しつつあります。

限られた時間の中でも着実に練習を積み重ね、自分史上最高の状態を更新し続けたいと思います。

シニア女子

堀口 文

山梨大学/筑波大学体操部

世界選手権への初出場は、2011年のドイツ・アルンスベルク大会でした。ラート発祥の地ドイツとの縁は深く、2014年には単身でラート留学しました。現地出会った人々やそこで得た経験が、現在の私のラートへの向き合い方や技術の基礎を築いてくれました。そして初出場から15年の時を経た今年、再びドイツで開催される世界選手権に出場できることを、心から嬉しく思います。世界のトップレベルで戦う競技人生に一区切りをつける時期を見据える中で、本大会が集大成にふさわしい舞台であると強く感じました。ドイツでお世話になったコーチや仲間、そして日本で私の競技人生を支えてくださったすべての皆様に感謝を込めて、これまで積み重ねてきた経験のすべてを表現し、最高の演技をお届けしたいと思います。



瓜兼 汐里

筑波大学体操部OG

初めに、日頃より温かいご声援とご支援を賜っております皆様に、心より御礼申し上げます。そして、今日まで歩みを止めることなく、切磋琢磨し共に走り続けてくれた仲間にも感謝の気持ちを伝えたいと思います。私にとって3度目となる今回の世界大会。過去2大会の音楽付き直転では、『となりのトトロ』『崖の上のポニョ』の楽曲で演技をしました。「ということは、次もまたジブリ...?」と期待を寄せられている皆様、正解です。今大会は、『天空の城ラピュタ』の「君をのせて」を選びました。「地球はまわる。私もまわる。」ナイフとランプ.....ならぬ、レオタードとシューズを大切に鞆に詰め込み、Göttingenの地で、誰よりも輝く演技を披露してまいります。



萩原 沙里菜

筑波大学体操部OG

この度、3度目となる世界大会の舞台に立てることを、大変光栄に思います。ここまで競技を続けてこられたのは、日頃から応援してくださる皆様、そして近くで支えてくれる方々の存在があってこそです。心より感謝申し上げます。今回の大会では、一つひとつの演技にこれまでの経験や想いを込め、今の自分にできる最大限の力を発揮したいと考えています。うまくいったことも、思うようにいかなかったことも含め、これまで積み重ねてきたすべてを力に変え、より良い演技ができるように頑張ります。

松浦 佑希

宇都宮大学

初めて世界選手権に出場したのが2013年、本大会で7回目の世界選手権となりました。未だに選手として競技を続けることができているのは、本当に多くの方々から多方面からサポートをいただき、そして、ご理解、応援をいただいているお陰です。改めて深く感謝申し上げます。まだやれることはある。と、今できる全てを尽くして、大会に臨みます。日本代表チームへの応援をどうぞよろしくお願いいたします。



山田 光穂

筑波大学OG

日頃より応援・サポートしてくださっている皆様に、心より感謝申し上げます。皆様のおかげで、こうして世界の舞台に立つ機会をいただけたことを大変光栄に思っております。これまでの大会では体調を崩してしまうこともありましたが、今回はコンディションを万全に整えて臨みたいと考えております。感謝の気持ちを胸に、一つひとつの演技を大切にしながら、自分らしい演技で最後まで全力で駆け抜けます。応援よろしくお願いいたします。

シルホイール

金井 茂樹

Orbray株式会社

今回も日本代表として貴重な機会を頂けることに、心より感謝しております。世界大会への出場は今回で3回目、社会人生活も5年目となり、社会人としての時間が長くなる中で、選手としてこのような舞台に挑戦できるありがたさを改めて実感しています。日頃より応援してくださる家族・友人・先生・同僚の皆さまに、この場をお借りして深く感謝申し上げます。

今回の開催地であるドイツは、私がシルホイールを学ぶために留学していた思い出深い場所であり、当時の経験を振り返ると感慨深いものがあります。お世話になったドイツへの恩返しの気持ちも込め、日本代表としての演技を披露できるよう、全力で励んでまいります。



寺山 生隼

秋田ノーザンハピネッツラートスクール

私は今回の世界選手権が初めての参加となります。ジュニア選手としては最初で最後の出場となるため、世界選手権という大舞台に挑めることへの感謝を胸に、これまで積み重ねてきた努力をすべて出し切りたいです。結果だけにとらわれず、支えてくれた人たちへの思いを力に変え、最後まで全力で戦い抜きたいです。そして、この経験を今後の成長につなげられるよう、挑戦する姿勢を忘れず臨みたいと思います。

初めての参加で分からないことも多いですが、全日本の時の120%の力を発揮して、世界選手権に臨みたいと思います。応援よろしくお願いします！



小笠原 実花

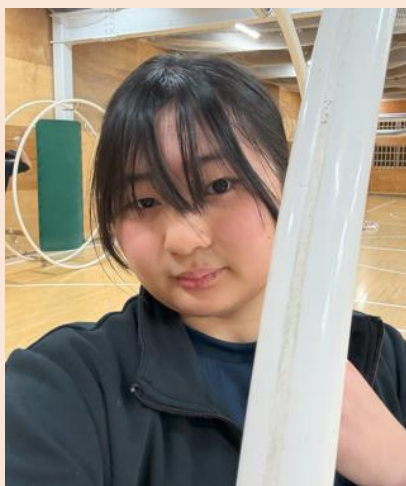
洞峰ラート教室/遊学の里ラートサークル

この度初めて世界大会に出場する小笠原実花です。ずっと憧れ、目標にしてきた世界大会に出場できること、演技できることをとても嬉しく思います。初めて海外に行くということもあって緊張や不安だらけですが、それらも楽しみつつ、選手としてまた成長できたらなと思っています。自分で納得のいくような演技ができるように精一杯励んでいくので、どうぞ応援よろしくお願いします。

塚田 怜奈

秋田ノーザンハピネッツラートスクール

今回の世界選手権は私にとってジュニアとして出場する最後の世界大会となります。2年前、初めて日本代表として世界大会に出場し、わからないことだらけの中でも、練習から本番まで楽しみつつ全力でやり切ること、そして他の選手の演技を見ることを通して多くの学びを得ることができました。その一方で、緊張で大減点をしてしまったり、練習と同じように通しきれなかったりと、思うような演技をすることができず、多くの課題が見つかりました。今回こそは、悔いの残らない大会にできるよう、調子の善し悪しに関わらず、常に良い状態で通しきれるように本番まで一步一步着実に練習を積み重ねていきます。応援よろしくお願いします！！



船木 愛莉

秋田ノーザンハピネッツラートスクール

この度は世界大会に出場させていただく機会を賜り、恭悦至極に存じます。大会直前まで日々研鑽を重ね、技の精度及び難易度の向上に努め、日本の美を体現したような演技を追求したいと思います。また、本大会という大きな舞台に立たせていただく責任と自覚を胸に、悔いの残らぬよう一演技一演技に全力で向き合っています。まだまだ至らぬ点多いかと存じますが、一つひとつの経験を糧とし、全力で取り組みますので応援よろしくお願いします。最後となりましたが、日頃より支えてくださっている多くの方々に心より感謝申し上げますとともに、何卒よろしくお願い申し上げます。

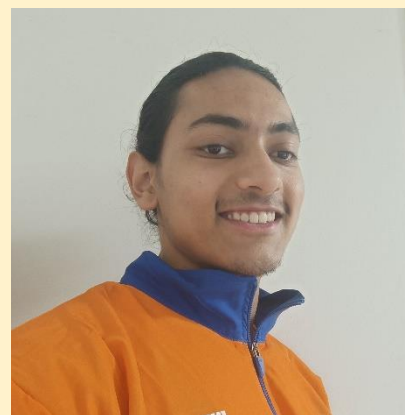
インド代表

インド代表として筑波大学へ留学中のAaryan選手も出場するためご紹介いたします。

Aaryan SINGH (しんありやん)

筑波大学体操部

皆さんこんにちは、インド出身の留学生のアリヤンです。日本で初めてラートに出会いました。日本に来てまだ1年半くらいしか経っていませんが今年のドイツで行われる世界ラート選手権大会にインド代表として参加させていただくことになりました。ラートを始めた時は世界選手権に出れるとは全く想像もしなかったのですが世界の舞台に出る初インド代表になって大きな責任を感じつつ自分の演技でインドの魅力を世界中に伝えるように頑張りたいと思います。世界選手権の活動はインドでラートの普及に繋げるようにもしたいと思います。どうぞ宜しくお願い致します。



選手団として以下メンバーが選手とともに同行いたします。

デリゲーション
リーダー



本谷 聡

デリゲーション
兼コーチ



但馬 絵美子

コーチ



森本 朝子

コーチ



吉永 直嗣

コーチ



本間 葵

国際審判員



安部 夏月

日本代表団壮行会について

日本代表選手が世界大会に向けた演技発表を行います。代表選手の演技を生で見ることができます。ぜひ応援に来てください！

日時 2026年5月3日(日)

13:00～15:30(12:30開場)※途中参加・途中退出可

会場 緑が丘スポーツ公園 小体育館

〒400-0008 山梨県甲府市緑が丘2-8-2

入場料 無料

お申込み 事前申し込みは不要です。



選手団の情報は日本ラート協会公式SNSでご確認いただけます。

日本ラート協会公式SNS

Twitter : <https://twitter.com/JapanRhoenrad>

facebook : <https://www.facebook.com/JapanRhoenradAssociation>

Instagram : https://www.instagram.com/japan_rhoenrad_association/

皆さまの応援、よろしくお願いいたします

事務局便り

2026年度 会員登録のご案内

2026年度 日本ラート協会会員登録について、下記の通りご案内いたします。
ラート競技の普及・発展のため、皆さまのご登録を心よりお待ちしております。

対象期間 2026年4月1日～2027年3月31日

(※保険の適用期間も同様)

会費 ・正会員:5,000円 ・賛助会員 個人:5,000円/口 団体:10,000円/口

保険料 2,000円

※2026年度より、1,850円から改定

※毎月20日締切、翌月1日より適用(～2027年3月31日)

詳細はラート協会HPをご確認ください。

2026年度 開催事業およびイベントのお知らせ

日付	開催事業 及び イベント	会場
5月3日	日本代表団演技発表会/壮行会	緑が丘スポーツ公園
6月29日～7月5日	2025 World Championships	ゲッティンゲン(ドイツ)
8月	第20回全日本学生ラート競技選手権大会	未定
8月	夏季ラート実技講習会(学生対象)	未定
9月5日～6日	夏季ラート実技講習会(一般対象)	手賀の丘青少年自然の家
9月19日～21日	秋田ラートマスターズ2025・実技講習会	秋田県
9月22日	第11回ジュニアラート大会	港区スポーツセンター
10月3日～4日	認定指導員資格講習会	手賀の丘青少年自然の家
11月	採点規則講習会	未定
2027年 2月20日～21日	第31回全日本ラート競技選手権大会 兼日本代表選考会	つくばカピオ
2027年 3月6日～7日	春季ラート実技講習会(一般対象)	手賀の丘青少年自然の家
2027年春季	春季ラート実技講習会(学生対象)	未定
2027年春季	国際規則講習会	未定

詳細は日本ラート協会HPで随時更新していきます。ご確認ください。

編集後記

あまりにもバタバタしていたためラートに触れていない生活が続いていました。ラート不足を早々に解消したいところです。

日本代表団壮行会では司会進行を務めます。皆様にお会いできるのを楽しみにしております。