ラート情報誌「わっ！」

第72号
2026年9月

日本ラート協会
HP：https://www.rhoenrad.jp/
Mail：office@rhoenrad.jp

世界ラート競技選手権大会

2026年7月に世界ラート競技選手権大会がドイツ（ゲッティンゲン）で開催されました。
日本からは16名の選手が出場しました。日本人選手入賞者の結果は以下の通りになります。

【ラート】

シニア男子個人総合決勝

4	Yasuhiko Takahashi	日本	43.525

シニア女子種目別決勝

跳躍

1	**Sarina Hagiwara**	**日本**	**14.15**

直転

6	Aya Horiguchi	日本	16.375

ジュニア男子種目別決勝

直転

6	**Ikuto Terayama**	**日本**	**14.15**

シニア男子種目別決勝

斜転

5	Yasuhiko Takahashi	日本	15.25
6	Yoshifumi Isa	日本	14.45

直転

4	Yasuhiko Takahashi	日本	15.175

跳躍

1	**Ryuichi Goto**	**日本**	**16.4**
6	Yasuhiko Takahashi	日本	13.45

【シルホイール】

シニア男子個人総合決勝

4	Shigeki Kanai	日本	27.25

シニア男子種目別決勝

4	Shigeki Kanai	日本	12.55

大会結果詳細はこちらからご確認いただけます。

代表団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

「I Came Back Stronger.」

大会を終え、まずは全種目を怪我なく演技し終えたことに安堵しています。前回大会では大怪我を負い、大きな挫折を経験しました。しかし、「Come Back Stronger」という励ましの言葉をいただき、「怪我を乗り越え、さらに成長した姿をお見せしたい」という強い思いを胸に、二度の手術と度重なるリハビリを乗り越え、練習を重ねてきました。

そして迎えた本番では、3種目すべてで持てる力を出し切り、納得の演技ができました。励ましの言葉のとおり、これまでで最も良い演技ができたと感じています。現地や日本からの皆さまの応援が、大きな力となりました。本当にありがとうございました。

また、ラート発祥の地であるドイツで開催された今大会では、人々の温かさとラートへの情熱を肌で感じることができました。そのような特別な舞台で演技できたことは、私のラート人生においてかけがえのない経験となりました。

皆さまの応援という力強い後押しがあったからこそ、私は再び世界の舞台に立つことができました。この場をお借りして、深く感謝申し上げます。

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

今回の世界選手権では、跳躍で優勝し、3連覇を達成することができました。

今大会では、新技「二回半ひねり」に挑戦しました。準決勝では技として認められ、大きな自信になりました。一方、決勝ではひねり不足により認められず、悔しさも残りました。それでも、世界の舞台で新たな技に挑戦できたことは、自分にとって大きな経験となりました。

ここまで挑戦を続けられているのは、日頃から応援してくださる皆様、代表団の仲間やスタッフをはじめ、多くの方々の支えがあってこそです。本当にありがとうございました。

3連覇という結果に満足することなく、今回見つかった課題とも向き合いながら、これからも挑戦を続け、自分自身を高めていけるよう、精一杯努力していきたいと思います。

髙橋 靖彦　秋田ノーザンハピネッツ

今回の世界選手権は、私にとって特別な大会になりました。

まずは新しい音楽付き直転に挑戦したことです。「テキーラ」という曲を使い、技だけではなく、音楽や動きでラートを楽しんでもらえる、世界でも珍しい演技を目指しました。本番では会場中から「テキーラ！」の声が上がり、観客の皆さんと一緒に演技をつくっているような感覚になりました。点数や順位とはまた違う、まるで世界体操祭で発表しているかのような、競技人生で初めて見た景色でした。

そして、教え子たちも世界の舞台に立ち、それぞれが素晴らしい演技を見せてくれたことです。あんなに小さく可愛らしかったジュニアたちが、これほどまでに成長し、世界に挑戦する姿を見ることができたのは大きな喜びでした。

また、今回ほど多くの方々に支えてもらっていることを強く感じた大会はありませんでした。練習や身体のケアを支えてくださった方々、応援してくださった皆さん、家族など、本当に多くの方々に支えていただいたことに感謝しています。

これからも自分自身の挑戦を続けながら、次の世代の選手たちが世界の舞台で活躍できる環境をつくり、ラートの楽しさや可能性をより多くの人に伝えていきたいと思います。

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

初めての世界の舞台を終えて、まだまだラートが上手になるという確かな手応えを感じています。結果は予選敗退となりましたが、今まで培ってきたものを最大限発揮することができました。今大会で自分の力を発揮し、無事に演技を終えることができたのは代表団の仲間や家族、檜皮先生をはじめとするリズム体操部の皆様など、たくさんの方々から応援をいただいたおかげです。本当にありがとうございました。ここで得た経験を、お世話になった方々にお返しできるように、力を尽くして参ります。

安高 啓貴　筑波大学体操部OB

世界大会では失敗もあり、目標としていた決勝進出には届きませんでした。閉会式では、その悔しさが強くこみ上げてきました。ただ、今振り返ると、結果以上に大きなものを得られた大会でもありました。

仕事に追われ、練習に向かう気力が出ない時期がありました。そんな時、普段一緒に練習している後輩たちが心配し、元気づけようと電話をくれました。その後輩たちの存在がなければ、世界大会の舞台に立てていなかったかもしれません。

悔しさの残る大会ではありましたが、それ以上に、ラートを続けてきたからこそ築けた仲間とのつながりが、自分にとって大きな財産なのだと気づきました。そして今回、身近な仲間をはじめ、多くの方に支えられてこの舞台に立てたのだと改めて感じています。応援してくださった皆さまに、心から感謝します

シニア女子

堀口 文　山梨大学/筑波大学体操部

15年前に初めて世界選手権の舞台に立ったドイツで、再び世界のトップ選手たちとともに決勝の舞台に立てたことを、心から誇らしく思います。

今大会には、これまで多くの方々から教えていただいたこと、自分自身で試行錯誤しながら身につけてきたこと、そのすべてを糧に、持てる知識や技術、経験を総動員して臨みました。

決勝の本番前には、自分でも「ゾーンに入っている」と感じるほど、不思議なくらい心が静かで、研ぎ澄まされている感覚がありました。演技中もとても落ち着いていて、自分の演技に集中しながらも、これまで私の競技人生に関わってくださった先生方やコーチ、ともに練習し、競い合ってきた仲間たち、そしてドイツ留学時代にご縁をいただいた方々が、会場のどこから見守ってくれているのかがわかるほど、周囲を鮮明に感じることができました。そんな大切な方々の前で、これまで積み重ねてきたものを自分らしい演技として表現できたことを、本当に嬉しく思っています。

2011年の初出場から15年。再びドイツでの世界選手権でこのような時間を迎えられたことは、何ものにも代えがたい経験となりました。長い競技人生を支え、応援してくださったすべての皆様に、心より感謝申し上げます。

瓜兼 汐里　　筑波大学体操部OG

大会の約1か月半前に膝を骨折し、演技以前に、重いスーツケースを持っての移動や長時間フライトを乗り越えてドイツまで辿り着くことができるのかさえ見通しの立たない、非常に苦しい期間を過ごしました。何度も出場を諦めようと思いましたが、自分以上に自分を信じて支えてくれたラート仲間や、どのような状況でも応援し続けてくれた周囲の皆様の支えがあり、無事に世界大会の舞台に立つことができました。出場にあたっては、難度を下げ構成も変更するなど、当初思い描いていた演技を披露することはできませんでした。それでも、斜転・直転の2種目に出場することができたことを自分自身の頑張りとして受け止め、「よく頑張った」と自分を讃えたいと思います。

今回の世界大会への出場にあたり、ご支援・ご声援をいただいたすべての皆様に、改めて心より感謝申し上げます。これまで皆様からいただいたご支援や応援への感謝を、今後少しずつ還元していけるよう取り組んでまいります。

萩原 沙里菜　　筑波大学体操部OG

今回はこれまでに見たことのない景色や、初めて抱く感情に出会えた大会になりました。
思いがけず巡ってきたチャンスを目の前に、会場に足を踏み入れた瞬間の高揚感と、込み上げるワクワクは、自然と胸を張りたくなるものでした。

そして今回の大会を通して、改めてラートの面白さや難しさ、楽しさを実感しました。まだまだ知らないこと、できないことがたくさんあり、これからも味わい尽くしたいと思える魅力でいっぱいです。
今回このような経験ができたのも、日頃から支えてくださる皆様、ともに歩んできた仲間、たくさんのラートファミリーのおかげです。
たくさんの応援と支えに、心から感謝申し上げます。

松浦 佑希　　宇都宮大学

まず初めに，大会前からそして現地でと多くのサポートをして下さったコーチの皆様，選手の皆様，また日本からの多くのご支援・ご声援のお陰で無事に大会を終えることができました。本当にありがとうございました。本大会では，心技体ともに自分の足りない部分や弱い部分を改めて実感することができました。このような貴重な経験をさせて頂けたことに深く感謝申し上げます。この貴重な経験を活かし，今後も精進して参りたいと思います。応援下さり誠にありがとうございました。

山田 光穂　　筑波大学OG

この度は、温かいご支援、ご声援を賜り、誠にありがとうございました。

日頃からアドバイスやサポートをしてくださった皆様のおかげで、再び世界の舞台に挑戦することができました。
これまでの大会では、怪我や体調を崩すこともありましたが、今大会では初めて大きな怪我や体調不良なく、無事に大会を終えることができ、ほっとしております。

大会までの道のりは、苦しいことや思うようにいかないこともありましたが、皆様からいただいたご支援や応援が大きな力となり、最後までやりきることができました。

改めまして、これまで支えてくださった皆様、そしてご支援、ご声援をくださった皆様に、心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

シルホイール

金井 茂樹　　**Orbray株式会社**

応援いただき、ありがとうございました。

今大会はシルホイールの競技者が過去最多となり、自分の中でもより明確に“競技”としてシルホイールに向き合えた実感がありました。わずかな点差で表彰台を逃し、採点規則の理解や技の精度の詰めの甘さに、悔しさが深く残っています。

一方で、審判や観客の皆さまから演技の表現力や芸術性を高く評価していただき、自分が追い求めてきた方向性は間違っていなかったのだと確信できました。世界の舞台でも、まだ戦える、そう思えたことは大きな収穫です。

今回の経験を糧に、これからの活動にしっかりと活かしていきたいと思います。

ジュニア

寺山 生隼　　**秋田ノーザンハピネッツラートスクール**

初めて世界大会に出場し、普段とは異なる大きな舞台で競技できたことを、とても貴重な経験に感じています。日本代表のジュニア男子選手が出場するのは26年ぶりということにプレッシャーを感じながらも、様々な挫折や失敗を繰り返し、自分らしい演技をすることができました。世界各国の選手と競い合う中で、自分の実力を試すことができ、技術面だけでなく精神面でも多くのことを学びました。また、ジュニア男子直転では入賞することができ、これまで練習してきた成果を形にできたことを嬉しく思います。今回の大会で得た経験を今後の練習に生かし、さらに成長していきたいです。応援して頂きありがとうございました！

小笠原 実花　　**洞峰ラート教室/遊学の里ラートサークル**

初めての世界選手権はワクワクがたくさんで、海外の憧れの選手や同世代のジュニアの選手からとてもいい刺激をもらえました！自分のラートへのモチベーションがとても高まった貴重な経験となり、改めて日本人選手団として大会に参加できて本当に良かったと感じています。

正直なところ、本番での自分の演技には満足できておらず、悔しさが残る結果となってしまいました。本番で100%を発揮することの難しさや、世界で戦う選手たちのレベルの高さを実感し、もっと上手くなりたいという思いがさらに強くなっています。

最後に、たくさんのご支援や応援、本当にありがとうございました。

塚田 怜奈　　**秋田ノーザンハピネッツラートスクール**

2回目の世界選手権でしたが、前回大会の悔しさを晴らすことができたとともに、新たな発見や貴重な経験をたくさん積むことのできた大会でした。正直、大会直前がとても忙しかったり、怪我をしてしまったり、技が安定しなかったりと、渡航前は課題が山積みでとても不安でしたが、渡航後の練習でなんとか調整し、本番では、自分の納得のできる演技をやり切ることができました。世界大会という大きな舞台で演技ができたこと、また、支えてくれた家族や応援してくださったたくさんの方々に感謝でいっぱいです。応援ありがとうございました！

船木 愛莉　　**秋田ノーザンハピネッツラートスクール**

世界大会に初めて出場し、とても貴重な経験をすることができました。大会当日は緊張もありましたが、諸先輩方が支えてくださったおかげで安心して演技に臨むことができ、練習のときよりもさらに良い演技をすることができました。世界の舞台で演技をしたことで、自分の成長を実感するとともに、さらに上を目指したいという気持ちが強くなりました。再来年は、今回一緒に参加したジュニアメンバーとともに、今度はシニアとしてこの舞台に立ちたいと思っています。この経験を自信につなげ、これからも目標に向かって努力を重ね、より良い演技ができるよう頑張っていきたいです。

インド代表

Aaryan SINGH（しんありやん）　　**筑波大学体操部**

今年ドイツで行われた世界ラート競技選手権大会に初インド代表として参加することができました。本大会は初めての世界大会で多くの方々から沢山のサポートをいただいてとても充実した期間を過ごす事ができ、色々貴重な経験を得る事もできました。日本で留学生として大学院に入って初めてラートに出会ってからこの2年もしない間にまさか世界大会まで出られるとは全く思いませんでした。

本大会では日本代表チームに帯同となり大会前から一緒に練習で日本代表のベテラン選手とコーチに沢山教えていただいたお陰で大会に向けて直転・斜転・跳躍の3種目で色んな技ができるようになり大きな成長を感じました。

大会中も日本代表チームのみなさんにインド代表唯一の選手の面倒をみていただいて本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

今大会はもちろん初めてとのことで全部思う通りにうまくいかなくて失敗した所もありますが世界中の選手の素晴らしい演技を実際に観ることができてみんなと交流することもできて色々学びになりました。ドイツで得た経験や知識は自分にとって今後の活動に繋がると思います。これからもラートを続けて更なる高みを目指してインドでもラートの普及に貢献できればと思います。改めて応援してくださった皆さん、誠にありがとうございました。

デリゲーションリーダー

本谷 聡　　**筑波大学**

平素より日本におけるラート活動へのご理解とご支援を賜り、心より御礼申し上げます。お陰様で、先日ドイツで開催されました世界選手権におきまして、跳躍種目で萩原沙里菜選手が初の金メダル、後藤龍一選手が3連覇を達成いたしました。加えて、その他の選手やスタッフを含め、チーム全員が今後に繋がる貴重な成果を収めることができました。一方で、国際大会ならではの問題が発生しました。具体的には、世界各地で続く国際紛争の影響や、組織・指導現場におけるセーフガーディングに関わる事案です。

こうした中で、平和かつ安全大国である日本の果たすべき役割は、これまで以上に大きくなっていると感じました。微力ながら、今後も国内外におけるラート活動の発展に向け、尽力していきます。

（写真：IRV（国際ラート連盟）を創成期より中心的な立場として支えてきたGünter氏とともに。今回の総会をもって退任）

デリゲーションリーダー兼コーチ

但馬 絵美子　　WHEEL FRIENDS

選手団の力になりたいという思いから、サポートメンバーとして今大会に参加させていただきました。各選手が様々な想いを抱えて大会に臨む中、その姿をフロアという一番近い場所で見守ることができたことを、とても幸せに思っています。

今回、例年以上に力を入れたのは事前準備です。練習への合流やオンラインでの演技確認、規則に関する相談への対応、コーチ陣と補助に関する動きの確認などを行いました。少しでも選手の支えとなれていたなら嬉しく思います。

国内外のラート関係者とのご縁を大切にし、今後も選手団を支える一員として努めてまいります。また、シルホイールの規則についても知識を深め、より幅広く選手を支えられるよう学びを続けていきたいと思います。

大会に際し、様々なご支援ご協力をいただいた皆様に、心より感謝申し上げます。

コーチ

吉永 直嗣　　筑波大学OB

初めて世界選手権にコーチとして同行したのが、2013年のシカゴ大会でした。

国際大会自体が初めてで、選手のサポートをしたいという思いから参加したものの、自分自身が緊張してしまい、それどころではなかったというのが率直なところでした。

その後もありがたいことに「また一緒に来てください」と声をかけていただき、何度か世界選手権に同行させていただきました。国内での指導経験を重ね、自分自身も年齢を重ねる中で、少しずつ落ち着いて選手をサポートできるようになっていったと思います。

ただ、前回2024年のオランダ大会では、最終日に体調を崩してしまい、選手団の皆さんに大変な心配とご迷惑をかけてしまいました。

今回はひそかにそのリベンジを誓っていたのですが、最終日まで全力で選手をサポートすることができ、ほっとしています。

年々、大会のレベルも上がっているように感じます。それに伴い、選手にとってはこれまで以上のサポートが必要になってくると思います。今後も、そんな選手たちを少しでも長くサポートしていければと思います。

最後に、日本選手団を応援していただいたすべての皆さまに、心より感謝申し上げます。

森本 朝子　　筑波大学OG

コーチとして帯同する2度目の世界選手権。ともに帯同したコーチをはじめ、多くの方々に支えていただき、充実した時間を過ごすことができました。

世界という大きな舞台で戦う選手たちの姿はとても眩しく、改めてこの舞台の特別さを感じるとともに、その輝く姿が強く心に残りました。大会までの道のりは決して平坦なものではなく、思いがけないアクシデントや不安と向き合いながら、それでもその時できることを積み重ねていく姿を間近で見てきました。本番では、堂々と演技する姿が本当にかっこよく、そこに至るまでの努力や強さ、最後まで挑み続ける姿勢に強く憧れました。

今回の経験や感じたことを私自身のこれからにも生かしていければと思います。この思いを忘れることなく、一歩ずつ進んでいきたいです。

本間 葵　　新潟大学リズム体操部OBOG/新潟市立笹口小学校

コーチとして初めて世界大会に帯同させていただきました。多くの方々に支えていただきながら、世界の舞台で演技する選手たちを補助者として間近でサポートできたことは、私にとって大変貴重な経験となりました。

今大会には新潟から2名の選手が出場し、世界の舞台で演技するかっこいい先輩の姿を後輩たちに見せることができました。また、ラートインカレには新潟大学リズム体操部史上最多となる人数が出場し、新潟のラートの輪が広がっていることを嬉しく感じています。ラート界の発展に少しでも貢献できたことを、選手団の一員として嬉しく思います。

今回の経験を生かし、自身のラート人生をさらに充実させるとともに、これからもラートの魅力を伝えていきたいと思います。

国際審判員

安部 夏月　みなとラートクラブ/遊学の里ラートサークル/東京農工大学OG

国際審判員として世界大会に参加するのは、今回で3度目となりました。世界大会という貴重な舞台に立つ機会をいただけたことに、改めて感謝しています。
これまでの2大会と比べ、今回は職場や家族からの理解とサポートがあったからこそ、参加することができました。多くの方に支えていただいていることを実感し、感謝の気持ちを持って大会に臨みました。
審判員として毎回苦労するのが語学力です。今回も言葉の壁を感じる場面はありましたが、これまでの経験を生かして、比較的落ち着いて業務を遂行することができました。また、世界のラート競技に触れ、さまざまな国の審判員や選手と交流する中で、「これからの日本のラート界をより良くしていくためには、何ができるだろうか」と考えるきっかけにもなりました。これからも国際審判員として経験を積み重ねていきたいと思う一方で、今回の経験を糧に、これまでとは違う新たなことにも積極的に挑戦していきたいと思います。そして、自分自身の成長を日本のラート界の発展にもつなげていければと思います。

また、現地ではコーチの　安高理沙さん
ジュニア選手保護者の
小笠原剛さん、小笠原聡子さん、船木ふみ子さん、寺山美鶴さん、塚田文子さん
にサポートしていただきました。ありがとうございました。

事務局便り

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
9月19日～21日	秋田ラートマスターズ2026・実技講習会	秋田中央シルバーエリア 運動広場
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	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

世界大会から始まり、インカレや講習会、ジュニア大会など、毎年夏はラートで盛りだくさんです。指導や審判で関わる機会が多いですが、そろそろ自分自身もラートにのりたくなってきています。何か新たなことを始めたいと感じている今日この頃です。

編集：安部夏月