

【第 20 回アジア競技大会（愛知・名古屋）新体操 団体総合予選・決勝／個人総合決勝】

開催日：2026 年 10 月 2 日～3 日

開催地：名古屋市総合体育館（レインボーホール）

【大会概要】

アジア競技大会で初めて実施された団体総合には、10 か国が出場した。10 月 2 日の予選では、ボール 5、フープ 3・クラブ 2 の 2 種目を実施し、合計得点による上位 8 か国が翌 3 日の決勝へ進出した。決勝では改めて 2 種目を実施して総合順位を競った。同日には個人総合決勝も行われ、予選を通過した喜田未来乃選手が出場した。

アジア競技大会の団体総合は、オリンピックと同様に登録人数が 5 名に限られているため、同じ 5 名で両種目に臨んだ。6 名を登録し、種目ごとに出場する 5 名を編成できる世界選手権やワールドカップとは異なり、一人ひとりに 2 種目の完成度と安定性が求められた。

日本からは、田口久乃、西本愛実、田邊観世埜、花村夏実、田中友菜の 5 名が出場した。世界選手権では 1 種目のみを担当していた選手も両種目を担うこととなり、連系の確認と演技の精度向上に取り組んできた。

団体では、複数の手具が同時に飛び交う交換や連係において、投げの方向・高さ・タイミングをそろえ、互いの動きに対応することが重要である。会場特有の照明や空間の見え方により、公式練習から投げ受けの調整には難しさが見られた。自国開催ならではの期待と緊張感の中、選手たちは会場からの声援を力に変え、練習の成果を発揮することを目指して大会に臨んだ。

【団体：フェアリージャパン】

出場選手：田口久乃、西本愛実、田邊観世埜、花村夏実、田中友菜

団体総合決勝 2 位（2 種目合計得点：52.500）

《大会に向けた準備》

世界選手権を終えた後、気持ちを切り替え、アジア競技大会に向けて練習を積み重ねてきた。例年のシーズン調整とは異なり、今季は最重要大会である世界選手権を終えた後も、高い強度と緊張感を維持した練習が求められた。今季初めて試合に臨む選手も含まれており、新たな編成での連系の構築とコンディションの調整を並行して進めた。

演技の熟練度を高める手応えを得ていた一方で、チーム全体の意思疎通や集中力を安定して保つことには課題が残っていた。本番が近づくにつれ、多くの声援に応えたいという思いも強まり、選手たちの緊張感が高まっていった。

【団体総合予選：10月2日】

《ボール5》

第2交換で投げが大きくなった際、対応しようとした選手と背後の選手が衝突し、手具の落下と手をつくミスが生じた。リスクでも1名にその場での落下があったほか、フェットターソンは不正確な実施となり、難度が不成立となった。

複数のミスが重なり、演技の流れを十分に立て直すことができなかった。手具への対応だけでなく、互いの位置や動きを把握し、チームとして演技をつなぐ力に課題が見られた。

《フープ3・クラブ2》

ボールでのミスから十分に気持ちを切り替えられないまま、2種目目を迎えた。第1交換とリスクでそれぞれ1名に落下が生じ、両種目を通して本来の力を発揮し切れない予選となった。

手具の視認性など会場環境の影響も考えられたが、意思疎通や集中力にも不足が見られた。一人ひとりが役割と対応を共有し、同じ意識で演技に臨むための準備が十分でなかったことを、スタッフ・選手ともに受け止めた。

予選の反省を踏まえ、照明によって手具を見失いやすい場面への対策として、リスクの回転速度や受けのタイミングを改めて確認した。また、本番までのタイムスケジュールを見直し、落ち着いて調整できる流れを整えた。技術と環境対応の両面から修正を行い、チーム内で意識を共有して決勝に臨んだ。

【団体総合決勝：10月3日】

《ボール5》

得点：26.250（DB 4.80／DA 7.20／A 7.75／E 6.50）

序盤は予選よりも落ち着いて演技を進めることができた。しかし、予選から不安要素となっていたリスクで再び落下が生じた。確認してきた対策を本番で確実に実行できず、演技の完成度を十分に示し切れなかった。

《フープ3・クラブ2》

得点：26.250（DB 5.30／DA 7.20／A 7.75／E 6.00）

序盤は落ち着いて実施していたものの、リスクで再び落下が生じた。さらに、複数投げの連係でもタイミングが合わず、落下につながった。

予選から改善できた部分はあったが、両種目とも最後まで安定してまとめることができず、総合2位で大会を終えた。

《団体総合を振り返って》

銀メダルを獲得した一方で、予選・決勝ともに持っている力を十分に発揮し切れず、悔しさの残る大会となった。特に、予選で生じたミスを決勝でも繰り返したことから、練習で確認した対策を本番で再現する力と、不安やミスに冷静に対応する力を高める必要性を改めて感じた。

団体では、個々の技術に加え、互いの状態や動きを把握し、必要なことを伝え合いながら、一つの演技を作り上げることが重要である。チームとしてのまとまりや集中力を本番まで整え切れなかった点は、選手個人の課題にとどめず、準備や指導の在り方も含めて振り返る必要がある。

【個人：喜田未来乃】

個人総合決勝 6位（4種目合計得点：105.950）

ウォーミングアップの段階から身体に硬さが見られ、全身を十分に連動させて動けていない様子があった。疲労の影響も考えられ、上半身の動きには本来のしなやかさが十分に見られなかったが、予選で得た経験を生かし、その時の状態の中で最大限の力を発揮しようと演技に臨んだ。

《ボール》

得点：24.800（DB 6.30／DA 3.70／A 7.65／E 7.15）

1種目目のボールでは、緊張の中で力を入れる位置やタイミングが安定せず、投げが狙った位置からずれる場面が見られた。身体の動きも小さくなり、思い切った実施や表現につなげることができなかった。

パンシェバランスでは、支持足で床を十分に捉えられず、身体を安定して支えることができなかったため、難度の成立に必要な正確さを欠いた。ジャンプターンを伴うリスクでは投げが右にずれ、受けには対応したものの、ボールを押さえ込むような形となった。落下後の受けと判定された可能性も考えられるが、確実な受けを示せなかったことが課題として残った。

緊張した際にも身体の動きや力の出し方を調整し、自分の技術を発揮するための練習と準備を、改めて検討する必要がある。

《フープ》

得点：28.400（DB 8.70／DA 4.00／A 7.90／E 7.80）

2種目目のフープでは、ボールよりも自信を持って演技に入ることができた。自分の良い部分を捉え、前向きな気持ちにつなげられることは、喜田選手の長所の一つである。

重心がやや低く、動きの力強さには課題が残ったものの、投げ受けには思い切って挑戦し、

積極的に演技を進めることができた。

緊張の中でも普段の力を発揮し、今季最高得点を獲得した。

《リボン》

得点：26.600（DB 7.40／DA 3.90／A 7.65／E 7.65）

3 種目目のリボンでは、緊張や疲労がある中でも、演技全体の流れをコントロールすることができた。

一方で、身体の引き上げを保ち切れない場面があり、ステップやつなぎの動作では足先まで意識が行き届かず、リボン操作にも細部の正確さを欠く場面が見られた。また、音楽に対する動きの勢いや強弱が十分にかみ合わず、演技の見せ場を表現し切れなかった。

安定した実施に加え、細部まで身体や手具を使い、音楽と一体となった力強い表現につなげることが、完成度を高めるために必要となる。

《クラブ》

得点：26.150（DB 7.30／DA 3.80／A 7.75／E 7.30）

最終種目のクラブでは、動きに大きさが生まれ、リズムや表現に喜田選手の良が見られた。フロアで演技を楽しむ様子も感じられ、予選のミスから立て直して臨めたことは、今回の成果の一つである。

ミスのあった投げ受けでは、照明と重なってクラブを見失い、受けの直前まで位置を把握し切れず、落下につながった。そのような条件でも対応できるよう、投げの高さや位置、回転数、向き、軌道を安定させ、受けのタイミングをつかめる技術を高める必要がある。

《個人総合を振り返って》

決勝では予選から合計得点を 3.850 点伸ばし、総合 6 位入賞を果たした。1 種目目のボールでは本来の力を出し切れなかったが、その後は自信と積極性を取り戻し、最後まで 4 種目をやり切った。

今回の大会は、自分の強みと課題を知り、世界の上位で戦う選手から学ぶ貴重な機会となった。特に、緊張や疲労によって身体の状態が変化する中でも、自分の演技を安定してコントロールする力を高める必要がある。

一度の演技をやり切るだけでなく、複数日にわたる競技でも同じ質を保つためには、基礎的な身体の使い方、全身の連動、細部の正確さ、手具操作の安定性が欠かせない。日々の自分の状態と向き合い、どのような調整が本番での安定した実施につながるのかを、選手・指導者ともに考え、実践していきたい。

会場から送られた温かい声援は、再び 4 種目に挑戦する喜田選手の大きな支えとなった。今回得た経験を生かし、高いレベルの選手との差を受け止めながら、一つひとつの課題を次

の成長につなげていきたい。

【大会を終えて】

国内でこれほど大きな舞台に立ち、多くの方々の声援を受けながら演技できたことは、選手・スタッフにとって貴重な経験となった。会場に響く温かい声援に、皆さまの支えを実感し、胸が熱くなる思いであった。会場や遠くから応援してくださった皆さま、日頃から活動を支えてくださっている皆さま、そして大会運営にご尽力くださった皆さまに、心より感謝申し上げる。

持てる力を十分に発揮し切れなかった悔しさは大きい。一方で、緊張やミスが重なる中でも、声援に支えられ、踏みとどまって最後まで演技をつなごうとした強さも感じられた。今回の大会を通して、緊張や疲労、環境の変化の中でも正確な動きを再現する技術と、自分の状態を冷静に捉え、不安やミスから目の前の動作に集中し直す精神的な力を、ともに高める必要性を痛感した。

その力は、日々の練習の中で養っていくものである。うまくいかない時にも要因を曖昧にせず、修正する方法を確かめる積み重ねが、本番での自信と冷静な判断につながる。確かな技術に裏付けられた自信と、苦しい状況でもその技術を発揮できる強さを育てていきたい。

今回、身をもって得た学びを日々の練習と準備に生かし、皆さまからいただいた応援を力に変え、個人・団体ともに新たな目標に向かって成長を重ねていきたい。そして、2028年ロサンゼルスオリンピックを見据え、選手・スタッフ一丸となり、次の舞台で成長した姿をお見せできるよう、一歩ずつ着実に歩みを進めていきたい。