

# 令和6年度 第7回全日本ラージボール卓球選手権大会

## 佐賀県予選会

### 記

- 1 日 時 令和6年5月6日(月)祝 13:00より
- 2 会 場 佐賀市立体育館(前期クラブ対抗と同時進行で行います)
- 3 主 催 佐賀県卓球協会
- 4 主 管 佐賀県ラージボール卓球連盟
- 5 種 目 **【混合ダブルス】**  
① 一般 ② 80歳以上 ③ 100歳以上 ④ 120歳以上  
⑤ 130歳以上 ⑥ 140歳以上 ⑦ 150歳以上 ⑧ 160歳以上  
**【男子シングルス】**  
⑨ 一般 ⑩ 40歳以上 ⑪ 50歳以上 ⑫ 60歳以上 ⑬ 65歳以上  
⑭ 70歳以上 ⑮ 75歳以上 ⑯ 80歳以上 ⑰ 85歳以上  
**【女子シングルス】**  
⑱ 一般 ⑲ 40歳以上 ⑳ 50歳以上 ㉑ 60歳以上 ㉒ 65歳以上  
㉓ 70歳以上 ㉔ 75歳以上 ㉕ 80歳以上 ㉖ 85歳以上
- 6 県代表枠 **佐賀県代表枠は全体で、混合ダブルス8組、男子シングルス9名、女子シングルス9名**
- 7 競技方法 1.混合ダブルス 2.シングルの順で行う  
参加者数によりリーグ戦、トーナメント方式とする
- 8 参加資格 (1) 令和6年度佐賀県卓球協会に登録している者  
(2) 令和6年4月2日より令和7年4月1日までに当該年齢に達する者  
(3) **「全国ラージボール卓球大会佐賀県予選」に申込みしていない者**
- 9 競技規定 (1) 現行のラージボール卓球ルール(競技大会ルール)を適用する  
(2) 表ソフトラバー(粒高ラバーを除く)のみ使用できる  
(3) 試合はJTTA公認プラスチック球44mmを使用する
- 10 申込締切 **令和6年4月21日(日)まで必着のこと**
- 11 申込先 (1) 〒849-0923 佐賀県佐賀市日の出1丁目19-49 佐賀県卓球協会  
FAX 0952-97-8078  
TEL 0952-97-8077  
(2) 申込用紙の郵送またはFAX、または申込用紙データ(エクセルデータ)を下記アドレスへメール送信して下さい。  
  
saga.kentaku@iaa.itkeeper.ne.jp
- 12 参加料 ダブルス 1組 2,000円 シングルス 1人 1,500円  
参加料は当日徴収します。
- 13 その他 (1) ゼッケンは2024年度(公財)日本卓球協会指定のものを使用すること  
※全国大会申込みは登録システムで行うため、**未登録の方は出場出来ません**  
(2) 予選通過者は必ず本選に出場すること  
(3) 申込み締切後選手交替は出来ません  
(4) 全日本大会出場決定後のダブルスペア交替は出来ません  
(5) 全国ラージボール卓球大会との重複出場は出来ません  
(6) 本大会: 令和6年9月14日(土)~16日(月) 山口県 下関市総合体育館  
参加料 ダブルス: 4,000円 シングルス: 3,000円  
(※予選通過者は、当日会場で徴収します。)

## 第7回全日本ラージボール卓球選手権大会 実施要項

(※状況により大会要項が変更される場合がございますのでご承知おきください。)

- (1) 名称 第7回全日本ラージボール卓球選手権大会  
(2) 期日 2024年9月14日(土)～9月16日(月)  
(3) 会場 J：COMアリーナ下関  
JR下関駅からバスで約6分「東駅バス停」下車徒歩3分  
〒750-0041 山口県下関市向洋町一丁目11番1号 TEL：083-242-0620

- (4) 主催 公益財団法人日本卓球協会  
(5) 主管 山口県卓球協会  
(6) 用具協賛 株式会社VICTAS (ボール)  
(7) 後援 山口県、(公財)山口県スポーツ協会、下関市、下関市体育協会  
(7) 競技種目

### イ. シングルス：

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| ①一般男子シングルス          | ⑩一般女子シングルス          |
| ②男子シングルス 40 (40歳以上) | ⑪女子シングルス 40 (40歳以上) |
| ③男子シングルス 50 (50歳以上) | ⑫女子シングルス 50 (50歳以上) |
| ④男子シングルス 60 (60歳以上) | ⑬女子シングルス 60 (60歳以上) |
| ⑤男子シングルス 65 (65歳以上) | ⑭女子シングルス 65 (65歳以上) |
| ⑥男子シングルス 70 (70歳以上) | ⑮女子シングルス 70 (70歳以上) |
| ⑦男子シングルス 75 (75歳以上) | ⑯女子シングルス 75 (75歳以上) |
| ⑧男子シングルス 80 (80歳以上) | ⑰女子シングルス 80 (80歳以上) |
| ⑨男子シングルス 85 (85歳以上) | ⑱女子シングルス 85 (85歳以上) |

### ロ. 混合ダブルス：ダブルスは2名の合計年齢とする。

- ①一般混合ダブルス
- ②混合ダブルス 80 (合計80歳以上)
- ③混合ダブルス 100 (合計100歳以上)
- ④混合ダブルス 120 (合計120歳以上)
- ⑤混合ダブルス 130 (合計130歳以上)
- ⑥混合ダブルス 140 (合計140歳以上)
- ⑦混合ダブルス 150 (合計150歳以上)
- ⑧混合ダブルス 160 (合計160歳以上)

- (8) 試合方法 ①各種目とも11ポイント3ゲームマッチとする。  
②全ての種目で、第1ステージは3～4名(組)によるリーグ戦とし、第2ステージは第1ステージの1位の者(組)によるトーナメント方式とする。(1種目1トーナメント)

- (9) 競技日程 (日程については参加申込数などにより変更することがあります。  
確定次第本会ホームページにて掲載いたしますのでご承知おき下さい。)

9月13日(金)	前日受付(予定) ※当日受付も行っております
14日(土)	開会式 混合ダブルス 130以上 (決勝まで) 男女シングルス 65以上 (第1ステージまで)
15日(日)	男女シングルス 65以上 (決勝まで) 混合ダブルス 120以下 (決勝まで) 男女シングルス 60以下 (第1ステージまで)
16日(月)	男女シングルス 60以下 (決勝まで) 閉会式

- (10) 競技ルール ①現行のラージボール卓球ルール(競技大会ルール)による。  
②使用球は、株式会社VICTAS(ボール)の「VP44+ 3スター」のみを使用する。  
③表ソフトラバー(粒高ラバーを除く)のみが使用できる。また、ラケットの使用しない面であっても、使用が禁止されているラバーを貼ることはできない。  
④ゼッケンは2024年度(公財)日本卓球協会指定のものを使用すること。

(11) 参加資格

- ①参加者は、2024 年度（公財）日本卓球協会選手登録者であること。
- ②以下の各種目の参加適用年齢は下記のとおりとする。
  - (イ) 40（40 歳以上）は 1985 年（昭和 60 年）4 月 1 日以前に生まれた者。
  - (ロ) 50（50 歳以上）は 1975 年（昭和 50 年）4 月 1 日以前に生まれた者。
  - (ハ) 60（60 歳以上）は 1965 年（昭和 40 年）4 月 1 日以前に生まれた者。
  - (ニ) 65（65 歳以上）は 1960 年（昭和 35 年）4 月 1 日以前に生まれた者。
  - (ホ) 70（70 歳以上）は 1955 年（昭和 30 年）4 月 1 日以前に生まれた者。
  - (ヘ) 75（75 歳以上）は 1950 年（昭和 25 年）4 月 1 日以前に生まれた者。
  - (ト) 80（80 歳以上）は 1945 年（昭和 20 年）4 月 1 日以前に生まれた者。
  - (チ) 85（85 歳以上）は 1940 年（昭和 15 年）4 月 1 日以前に生まれた者。
- ③中学生以下の児童・生徒および高体連・日学連登録の生徒・学生は参加できない。
- ④各選手はシングルス、混合ダブルスの両種目出場することができる。
- ⑤第 37 回全国ラージボール卓球大会に申込みをする選手は出場できない。  
（予選会については都道府県に一任する）
- ⑥第 6 回全日本ラージボール卓球選手権大会シングルス 8 位、混合ダブルス 3 位（4 組）までに入った選手は第 37 回全国ラージボール卓球大会には出場できない。ただし、混合ダブルスのみ 3 位までに入りペアを解消した場合は翌年度全国ラージボール卓球大会にシングルス・混合ダブルスとも出場できる。（その場合、混合ダブルスの推薦資格はない。）
- ⑦同一種目内において、一般と年代別を重複して出場はできない。
- ⑧混合ダブルスのパートナーは同一加盟団体の者に限る。
- ⑨各都道府県代表は、各都道府県卓球協会（連盟）主催の予選会もしくはその他適当な方法により選出されたものであること。  
必ず各都道府県の加盟団体の責任者が全種目を一括して申し込むこと。
- ⑩外国籍選手は出場できない。但し、次の場合はこの限りではない。日本で出生した者は、大会申し込み時点まで 3 年以上継続して日本に在住していること。また、外国で出生した者は、大会申し込み時点まで 10 年以上継続して日本に在住していること。  
ダブルス種目については、出場資格制限はない。
- ⑪無条件参加選手【別表参照】  
第 6 回全日本ラージボール卓球選手権大会シングルス 1～8 位（8 名）の選手、混合ダブルス 1～4 位の組（4 組）は推薦出場できる。  
出場可能種目は、参加資格②に該当する種目のみとする。  
混合ダブルスのペアを解消した場合は推薦出場できない。

(12) 参加数

シングルス男女各枠		混合ダブルス	
都道府県名	人数	都道府県名	組数
①東京、愛知	各36名	①東京、愛知	各24組
②北海道、静岡、福岡	各27名	②北海道、静岡、福岡	各18組
③埼玉、神奈川、京都、大阪	各20名	③埼玉、神奈川、京都、大阪、兵庫、岡山、長崎	各12組
④兵庫、岡山、長崎	各15名	④山口（開催地）、新潟、長野、広島、熊本、鹿児島	各 9組
⑤山口（開催地）、長野、広島	各10名	⑤青森、岩手、宮城、秋田、山形、福島、茨城、栃木、群馬、千葉、山梨、富山、石川、福井、三重、岐阜、滋賀、奈良、和歌山、鳥取、島根、香川、徳島、愛媛、高知、佐賀、大分、宮崎、沖縄	各 8組
⑥青森、岩手、宮城、秋田、山形、福島、茨城、栃木、群馬、千葉、山梨、新潟、富山、石川、福井、三重、岐阜、滋賀、奈良、和歌山、鳥取、島根、香川、徳島、愛媛、高知、佐賀、熊本、大分、宮崎、鹿児島、沖縄	各 9名		

※主管地は男女シングルス各 20 名と混合ダブルス 20 組を増枠する。

※2023 年度大会より、参加枠が変更になりました。

男女シングルス

2023 年度日卓協一般男女選手登録人員①上位 2 加盟団体男女各 36 名、②3～5 位加盟団体男女各 27 名、  
2023 年度日卓協一般男女選手登録人員③上位 6～9 位加盟団体男女各 20 名、④10～12 位加盟団体男女各 15 名  
2023 年度日卓協一般男女選手登録人員⑤上位 13～15 位加盟団体男女各 10 名、⑥16 位～加盟団体男女各 9 名

混合ダブルス

2023 年度日卓協一般男女選手登録人員①上位 2 加盟団体各 24 組、②3～5 位加盟団体各 18 組  
2023 年度日卓協一般男女選手登録人員③上位 6～12 位加盟団体各 12 組、④13～18 位加盟団体各 9 組  
2023 年度日卓協一般男女選手登録人員⑤上位 19 位～加盟団体各 8 組

- (13) 参加料 シングルス1名 3,000円、ダブルス1組 4,000円
- (14) 申込方法 大会申込システムを使用して申し込むこと。なお、主管地には、データを本会よりメールで送ります。参加料は加盟団体より①現金書留又は②振込にて、(公財)日本卓球協会宛送金のこと。  
① 〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町4-2 Japan Sport Olympic Square  
(公財)日本卓球協会 宛  
TEL: 03-6721-0921 FAX: 03-6721-0931  
② 振込先: みずほ銀行 渋谷支店 当座 No.5337 公益財団法人日本卓球協会
- 注) 個人またはチームからの(公財)日本卓球協会への直接申込および送金は受け付けない。  
必ず各都道府県の加盟団体が上記参加資格を確認し、一括して申込みをするものとする。
- (15) 申込締切 2024年7月22日(月)までに申込手続きを完了すること。  
申込締切日以降は大会申込システムにアクセスできない。締切期日を厳守すること。
- (16) 表彰 各種目1~3位までとし、該当選手にメダル、表彰状を授与する。  
※参加者が8名(組)に満たない種目は1、2位のみ表彰とする。
- (17) 宿泊 後日、旅行代理店より各都道府県の加盟団体に連絡する。
- (18) その他 ①一旦申し込まれた選手の締切期日後の変更は認めない。  
②やむを得ない事情で本大会を棄権する場合は、必ず各都道府県の加盟団体より主管地及び本会宛へ指定用紙にて連絡すること。  
③病気、事故に備えて、各自健康保険証を持参して下さい。けが等の場合には、可能な応急処置はしますが、各自の責任に帰することとします。選手の健康管理は本人の責任とします。  
健康診断などを事前に受ける事。  
④大会参加中、万一事故のあった場合は、本会の「会員お見舞い制度」の範囲内で対応致します。  
⑤個人情報の取り扱いに関して  
大会参加に際して提供される個人情報は本大会活動に利用するものとし、それ以外の目的に利用することはありません。詳細につきましては本会ホームページにてご確認下さい。

【別表】第7回全日本ラージボール卓球選手権大会無条件参加選手

一般男子	一般女子
1.橋本 啓 (大阪) WINS	1.馬場 麻裕 (大阪) オレンジ卓球場
2.池田 亘通 (神奈川) Infinity	2.外山 愛 (福島) SANKYO
3.角 正平 (東京) TEAM JOOLA	3.廣田めぐみ (富山) Sugar
4.宮澤 淳 (群馬) JR東日本高崎	4.檜部 侑来 (山口) ウチダスポーツ
5.佐藤 卓央 (神奈川) Infinity	5.片上 知代 (愛媛) フォーネット
6.飯野 弘義 (東京) T. O. M&卓球三昧	6.倉田 瞳 (静岡) 個人
7.内田 康裕 (大阪) ニッタク大阪サンフレンド	7.大野 恵子 (愛知) 日本製鉄名古屋
8.安齋 正樹 (東京) KTA立川	8.森影 夏都 (徳島) 徳島大正銀行
男子40	女子40
1.高橋 智宏 (秋田) 夕風クラブ	1.河田 昌子 (兵庫) チーム虹
2.大迫 準 (徳島) JAバンク徳島	2.小野 千代 (東京) 卓精会
3.望月 滋弘 (東京) ファースト卓球スクール	3.高原いく美 (愛知) あすなろクラブ
4.香坂 亮志 (東京) 天狗乃舞	4.馬場 操 (滋賀) 守山蛍友会
5.松浦 真史 (富山) (株) 不二越	5.大出 友美 (茨城) USHIKUサンスポーツ
6.日暮 晋一 (千葉) 逆井卓修会	6.穴戸 裕子 (千葉) 花野井クラブ
7.坂又 久善 (富山) WEST	7.一尾三容子 (徳島) パワーズ
8.小西 充 (福島) SANKYO	8.本間千恵子 (山形) スマイル会
男子50	女子50
1.藤本 武司 (東京) ニッタクサンフレンド	1.瀧 敏 (岐阜) シャイン
2.友井 武志 (愛知) PPD	2.下田 祥子 (熊本) SEIZANクラブ
3.澤田 俊也 (京都) 一条クラブ	3.中嶋 綾子 (岐阜) PPD
4.小塩 浩 (福島) N・E・O	4.安田 美香 (北海道) ニッタククラブ
5.中島 吉浩 (京都) OGURA・TRK	5.田口 秋実 (東京) SORA
6.森 正樹 (宮城) ゼフィルス	6.斎藤富美子 (宮城) ゼフィス
7.濱田 順 (岩手) 宮古クラブ	7.矢野 和代 (大分) かぼすくらぶ
8.河井 淳一 (福岡) 山口クラブ	8.吉田由貴子 (兵庫) HYOGOラージ
男子60	女子60
1.西田 忠洋 (鳥根) チームN・E・O	1.大津絵美子 (香川) 丸亀SC
2.森下 正 (千葉) 流山アストロズ	2.小海千恵子 (東京) まじかるばんだ
3.佐々木伸人 (岩手) モーモー	3.岩西 純子 (大阪) 高槻クラブ
4.山本 保 (石川) ななおクラブ	4.沢崎 春恵 (富山) 高岡ウイング
5.坂本 憲一 (神奈川) COLOR	5.佐々木清子 (岩手) モーモー
6.鄭 喜和 (兵庫) TEAMSATO	6.大須賀早苗 (静岡) 浜商卓友会
7.山田 昭仁 (静岡) TEAM JOOLA	7.秋田由紀子 (埼玉) Amuse
8.奈良岡克彦 (青森) チームナラオカ	8.小林 清美 (香川) Aマインド
男子65	女子65
1.吉田 勝之 (福岡) 秋山卓球	1.井ノ口博子 (千葉) 花野井クラブ
2.浦入賢一郎 (京都) 鴨沂クラブ	2.山下すみ子 (熊本) 熊本EAST
3.横江 寛治 (東京) 卓精会	3.高橋美根子 (山形) スマイル会
4.前田 三男 (愛知) GTTC	4.鈴木 邦子 (宮城) ゼフィルス
5.安藤 幸一 (岐阜) 市之倉クラブ	5.奥山真理子 (山形) スマイル会
6.藤浦 哲夫 (徳島) さくろ卓研	6.園松 愉美 (高知) 国松企画
7.松下 浩 (愛知) 明誠クラブ	7.北村 菊代 (広島) BEARクラブ
8.小林 紀雄 (広島) 吉田クラブ	8.黒坂 初枝 (愛知) あすなろクラブ
男子70	女子70
1.竹内 芳夫 (新潟) 新発田クラブ	1.坂本 孝子 (千葉) キャロット
2.村上 力 (宮城) 桔梗苦羅舞	2.天野 久子 (宮城) 中央クラブ
3.山勢 和幸 (徳島) 沖洲体協	3.山口 晴美 (愛知) クローバー
4.山内 正重 (愛知) ザ・安祥	4.久我たか子 (埼玉) ツクモカイ
5.濱西 隆正 (高知) ビンボン館	5.宮澤貴美子 (東京) 卓習会
6.山本 忠夫 (愛知) GTTC	6.川澄 真弓 (愛知) エムクラブ
7.尾関 文憲 (愛知) 一宮クラブ	7.川中 順子 (富山) チーム川中
8.馬場 卓 (静岡) 掛川桔梗	8.小林 京子 (新潟) 新潟クラブ
男子75	女子75
1.天野 勝巳 (徳島) 城西スフィード	1.北川 暁美 (埼玉) たんぼぼ
2.伊藤 昌夫 (福島) TISS	2.野林まゆみ (熊本) 卓明卓友会
3.富岡 成一 (東京) 西東京クラブ	3.宮下 弘子 (新潟) 卓好クラブ
4.宮嶋 秀昭 (岐阜) 多治見クラブ	4.木呂場久子 (富山) 高岡クラブ
5.柴田 和正 (愛知) ザ・安祥	5.田村 則子 (新潟) ぼらりす
6.武藤 富三 (茨城) 大洋クラブ	6.岡田 和代 (大阪) 浜寺クラブ
7.尾崎威津男 (愛知) 碧クラブ	7.井上 浩美 (石川) チームかがやき
8.中村 良夫 (京都) 大山崎ラージくらぶ	8.龜山 敏子 (神奈川) 川崎レディース
男子80	女子80
1.国重 博 (山口) 防府ベテラン	1.松村けい子 (静岡) 静岡クラブ
2.表 将人 (広島) 安クラブ	2.吉村美智恵 (福岡) COSMOS
3.野中 直人 (佐賀) 野中卓球クラブ	3.田崎 朝子 (福島) 会津クラブ
4.尾崎 義夫 (山口) 下松オールスターズ	4.永見 綾子 (千葉) 千葉レディース
5.大西 晃 (北海道) ナガオSC	5.浦田 豊子 (福岡) 八幡ラージ
6.工藤 賢明 (福岡) 八幡ラージ	6.谷野 弘子 (静岡) リリーズ
7.杉山 泰敏 (静岡) 富士ラージ	7.津田 妙子 (兵庫) 神戸ラージ
8.山内 康夫 (鹿児島) ファインクラブ	8.堀川千代子 (熊本) 八代ラージ
男子85	女子85
1.久原 真也 (長崎) 佐世保ベテラン会	1.川路 悦子 (愛知) AFクラブ
2.釘本 一典 (福岡) 大野城ラージ	2.長瀬ちづ子 (愛知) 明誠クラブ
3.木村 隆實 (熊本) 玉東T・C	3.奥田美代子 (奈良) ウイングス
4.児嶋 淳 (和歌山) 橋本ラージ	4.虫明 博子 (大阪) 個人
5.浦田 秀夫 (栃木) 茂木百之会	5.柿澤 瑞子 (富山) 柳町
6.安孫子正志 (埼玉) 植水クラブ	6.酒井 克子 (愛知) 豊卓レディース
7.西口 良二 (愛知) 豊川	7.田中 博子 (岐阜) 桜TTC
8.山内 明 (滋賀) びわこ	

一般混合			混合 80		
1. 庄下 直輝 馬場 麻裕	(大 阪)	D r e a m卓球クラブ オレンジ卓球場	1. 大迫 準 藝内佑実子	(徳 島)	J Aバンク徳島 さくら卓研
2. 張 永尚 趙 甜甜	(埼 玉)	タクエツ卓球 タクエツ卓球	2. 大出 恭平 大出 友美	(茨 城)	サンスポーツ U S H I K Uサンスポーツ
3. 香坂 亮志 松本 朱里	(東 京)	天狗乃舞 天狗乃舞	3. 山崎 良一 一尾三容子	(徳 島)	パワーズ パワーズ
4. 深野 翔也 酒井 華徳	(東 京)	T E A M J O O L A T E A M J O O L A	4. 高橋 清之 河田 昌子	(兵 庫)	T T Sタカハシ チーム虹
混合 100			混合 120		
1. 藤本 武司 小野 千代	(東 京)	ニッタクサンフレンド 卓精会	1. 下田 真之 安田 美香	(北海道)	星球会 ニッタククラブ
2. 村上 力 村上 富貴	(宮 城)	桔梗苦羅舞 桔梗苦羅舞	2. 安藤 幸一 関 美保	(岐 阜)	市之倉クラブ 市之倉クラブ
3. 今瀬 久典 馮 敏	(岐 阜)	亀井チャレンジ シャイン	3. 山本 保 下内美都子	(石 川)	ななおクラブ ななおクラブ
4. 濱田 順 池田 京子	(岩 手)	宮古クラブ 釜石卓球クラブ	4. 佐々木伸人 佐々木清子	(岩 手)	モーモー モーモー
混合 130			混合 140		
1. 藤浦 哲夫 十川 早苗	(徳 島)	さくら卓研 さくら卓研	1. 濱西 隆重 横山祐見子	(高 知)	ピンボン館 ピンボン館
2. 前田 三男 高木 典子	(愛 知)	G T T C 国府クラブ	2. 柴田 和正 川澄 真弓	(愛 知)	ザ・安祥 エムクラブ
3. 永草 正人 富田みな子	(愛 知)	タクミT T C 小牧光ヶ丘	3. 鈴木 豊 伊東 幸	(愛 知)	幸卓会 ラビット
4. 横江 寛治 佐々木愛子	(東 京)	卓精会 桐卓会	4. 佐藤 康則 天野 久子	(宮 城)	イースタンクラブ 中央クラブ
混合 150			混合 160		
1. 近藤 邦彦 鳥居 恭子	(愛 知)	刈谷ラーズ あすなろクラブ	1. 尾崎 義夫 中原 良子	(山 口)	下松オールスターズ 岩国東同好会
2. 中里 稔 高松富美子	(埼 玉)	親球会 ウイング	2. 原田 正 吉村美智恵	(福 岡)	博多ベテラン会 COSMOS
3. 後藤 義則 松村 秀子	(東 京)	足立夢くらぶ 足立夢くらぶ	3. 津田 圭一 田崎 朝子	(福 島)	会津クラブ 会津クラブ
4. 肥塚 茂行 檜山せつ子	(茨 城)	日立ラーズ MAMAクラブ	4. 工藤 賢明 浦田 豊子	(福 岡)	八幡ラーズ 八幡ラーズ