2015 年
第１回アジアジュニア・ユース
オリエンテーリング選手権大会
日本代表チーム遠征報告書

2016 年 1 月

公益社団法人日本オリエンテーリング協会　強化委員会

1. 大会概要

■大会名：1st Asian Junior & Youth Orienteering Championships

■主催：アジアオリエンテーリング連盟

■主管者：香港オリエンテーリング協会

■開催地：Hong Kong, China

■大会日程：2015 年 12 月 25 日～12 月 27 日

■参加国数：9 カ国（表 1 参照）

参加者：競技者 150 名，チーム役員 39 名

表 1　参加国一覧

	CHN	HKG	JPN	KAZ	KOR	PRK	TPE	MACAU*	EST*	No. per class	No of countries/ Region
M14	10	6	0	0	0	0	2	0	0	18	3
W14	4	4	0	1	0	2	2	0	0	13	5
M16	2	6	4	2	0	1	7	2	1	25	8(2)
W16	0	5	0	1	0	1	3	3	0	13	5(1)
M18	0	8	0	2	2	1	2	1	0	16	6(1)
W18	0	2	0	2	3	1	2	0	1	11	6(1)
M20	9	4	10	1	0	0	5	1	0	30	6(1)
W20	7	4	9	0	0	0	4	0	0	24	4
	32	**39**	**23**	**9**	**5**	**6**	**27**	**7**	**2**	**150**	**9(2)**

Notes : There are 9 countries/areas entering the AsJYOC, however, two countries/areas are not eligible for the prizes , they are Macau* which is not an IOF Federation while Estonia* is not an Asian Federation.

Team officials

CHN	HKG	JPN	KAZ	KOR	PRK	TPE	MACAU*	EST*	Total	
7	4	3	4	3	3	13	1	1	**39**	

Total 189

2. 大会日程

月　日	主な活動，参加レース
12 月 24 日（木）	受付，モでルイベント（Tai Tong Holiday Camp）
12 月 25 日（金）	スプリントリレー競技（Science Park）
12 月 26 日（土）	ミドルでスタンス競技（Ngong Ping）
12 月 27 日（日）	スプリント競技（North District Park & Fanling Wai），バンケット
12 月 28 日（月）	帰国

3. 日本代表チーム

M16：　国沢 琉，椎名 晃丈，祖父江 有祐，和佐田 祥太朗

M20：　池田 匠，稲森 剛，国沢 楽，坂梨 敬哉，柴沼 健，高野 兼也，橘 孝祐，平原 誉士，宮本 樹，松尾 怜治

W20：　大類 茉美，香取 菜穂，勝山 佳恵，金林 優美，鈴木 彩可，鈴木 直美，鈴木 友紀乃，宮本 和奏，山岸 夏希

帯同オフィシャル：国沢 五月，宮川 早穂，稲葉 英雄

1st 第一屆亞洲青少年定向錦標賽
ASIAN JUNIOR & YOUTH ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS

2015.12.26 Ngong Ping, Sai Kung

Middle Distance

Class M20 – Official Results

Rank	First Name	Last Name	Result	Federation
1	GO	INAMORI	34:44	JPN
2	REIJI	MATSUO	37:39	JPN
3	TAKASHI	HIRAHARA	40:58	JPN
3	RAKU	KUNISAWA	40:58	JPN
5	KIN KWAN	KWOK	41:57	HKG
6	JIANDA	TANG	42:08	CHN
7	VLADISLAV	MIKHAILYUK	42:52	KAZ
8	TAKAYA	SAKANASHI	43:10	JPN
9	ZIJIAN	LIANG	43:30	CHN
10	TATSUKI	MIYAMOTO	43:31	JPN
11	JIANHUA	DU	45:18	CHN
12	KEN	SHIBANUMA	47:43	JPN
13	KOUSUKE	TACHIBANA	49:42	JPN
14	KENYA	TAKANO	52:00	JPN
15	MINGHAO	LI	53:08	CHN
16	HOI HUNG	HO	60:32	HKG
17	ZHIBIN	OU	63:44	CHN
18	JIAYUAN	LI	64:54	CHN
19	ZEYUAN	XIE	67:37	CHN
20	YAOWEN	HU	68:02	CHN
21	KUO LIANG	LIN	83:47	TPE
22	YU HONG BRYAN	WONG	84:38	HKG
	TAKUMI	IKEDA	Disqualified	JPN
	JIEJUN	LIANG	Disqualified	HKG
	CHENG HSUAN	HUNG	Disqualified	TPE
	CHENG ZHEN	CHANG	Disqualified	TPE
	KUAN YU	LIN	Disqualified	TPE
	SHUN SIANG	YANG	Disqualified	TPE
	JUNHAO	OU	Disqualified	CHN

1st 第一屆亞洲青少年定向錦標賽
ASIAN JUNIOR & YOUTH ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS

2015.12.26 Ngong Ping, Sai Kung

Middle Distance

Class M18 – Official Results

Rank	First Name	Last Name	Result	Federation
1	SING WAI	LI	29:45	HKG
2	TSZ FUNG	YU	35:58	HKG
3	CHIT HEI	SHIU	37:30	HKG
4	KUK RYOL	KIM	40:52	PRK
5	WEI YONG	YUE	43:38	HKG
6	VITALIY	LUKASHEVICH	48:36	KAZ
7	SUNG CHAK	NG	69:16	HKG
8	YEN WEN	CHEN	71:32	TPE
9	CHUN CHEN	CHEN	71:42	TPE
10	SEONGJIN	KIM	89:26	KOR
	JUNLIN	SHI	Disqualified	HKG
	KOK HEI	NG	Disqualified	HKG
	HONG TING	LEUNG	Disqualified	HKG
	SEOKJUN	SON	Disqualified	KOR
	NIKITA	KUZNETSOV	Disqualified	KAZ

1st 第一屆亞洲青少年定向錦標賽
ASIAN JUNIOR & YOUTH ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS

2015.12.26 Ngong Ping, Sai Kung

Middle Distance

Class M16 – Official Results

Rank	First Name	Last Name	Result	Federation
1	SHOTARO	WASADA	43:45	JPN
2	CHIT HIM	SHIU	44:51	HKG
3	AKIHIRO	SHIINA	48:45	JPN
4	CHEUK WANG	WONG	49:54	HKG
5	YAU MAN	CHU	50:26	HKG
6	JUNWEI	CHEN	52:23	CHN
7	PAVEL	KOSTIN	52:45	KAZ
8	RIU	KUNISAWA	54:21	JPN
9	YUSUKE	SOBUE	55:46	JPN
10	BO YUAN	HUANG	75:35	TPE
11	KA WANG	SO	88:28	HKG
	HIU CHAK	LAM	Disqualified	HKG
	TSZ TO	YIP	Disqualified	HKG
	YUQING	XIA	Disqualified	CHN
	SHUO TING	ZHANG	Disqualified	TPE
	FU JUNG	HUANG	Disqualified	TPE
	YU CHIEH	CHAN	Disqualified	TPE
	YUN FEI	LAI	Disqualified	TPE
	YI FAN	LU	Disqualified	TPE
	HSUAN JEN	LIN	Disqualified	TPE
	DENIS	DISSELEV	Disqualified	KAZ
	KWANG MYONG	KIM	Disqualified	PRK

1st 第一屆亞洲青少年定向錦標賽
ASIAN JUNIOR & YOUTH ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS

2015.12.26 Ngong Ping, Sai Kung

Middle Distance

Class W20 – Official Results

Rank	First Name	Last Name	Result	Federation
1	HAU WAH BRENDA	CHAN	40:57	HKG
2	WAKANA	MIYAMOTO	41:25	JPN
3	SZE WING	YEE	56:12	HKG
4	KA YAN	NG	57:50	HKG
5	NATSUKI	YAMAGISHI	60:37	JPN
6	YOSHIE	KATSUYAMA	65:43	JPN
7	YONGYU	LI	67:38	CHN
8	HAISHAN	LIANG	73:54	CHN
9	LEMIN	FENG	76:02	CHN
10	YUMI	KANEBAYASHI	76:53	JPN
11	AYAKA	SUZUKI	79:01	JPN
12	ZIYING	ZHOU	80:00	CHN
	CHIA HUI	LIN	Disqualified	TPE
	YU NI	WANG	Disqualified	TPE
	JOU YU	CHEN	Disqualified	TPE
	SHUI YUEH	LEE	Disqualified	TPE
	XINFEI	HUANG	Disqualified	CHN
	LIN	LIU	Disqualified	CHN
	YUQING	LIANG	Disqualified	CHN
	NOHO	KATORI	Disqualified	JPN
	YUKINO	SUZUKI	Disqualified	JPN
	MAMI	ORUI	Disqualified	JPN
	NAOMI	SUZUKI	Disqualified	JPN
	WAI HIN	SOO	Disqualified	HKG

1st 第一屆亞洲青少年定向錦標賽
ASIAN JUNIOR & YOUTH ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS

2015.12.26 Ngong Ping, Sai Kung

Middle Distance

Class W18 – Official Results

Rank	First Name	Last Name	Result	Federation
1	GUZEL	NURMANOVA	41:28	KAZ
2	PONG SIM	PAK	42:31	PRK
3	YULIYA	RYABTSEVA	47:09	KAZ
4	HOI YI	LAW	49:53	HKG
5	CHO YU	LAM	52:56	HKG
6	KUAN YU	LIN	70:56	TPE
	SANHA	PARK	Disqualified	KOR
	SEOYOUNG	JANG	Disqualified	KOR
	CHAERIN	NAM	Disqualified	KOR
	HSIN YI	CHUANG	Disqualified	TPE

1st 第一屆亞洲青少年定向錦標賽
ASIAN JUNIOR & YOUTH ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS

2015.12.26 Ngong Ping, Sai Kung

Middle Distance

Class W16 – Official Results

Rank	First Name	Last Name	Result	Federation
1	HEI TUNG	LEUNG	44:07	HKG
2	MIN HUEI	HUANG	58:19	TPE
3	IN SUK	O	78:55	PRK
4	NARGIZA	IRGUSSAYEVA	84:40	KAZ
5	WEI KI	CHAN	87:02	HKG
6	HIU YU	TSANG	87:55	HKG
	KUAN YI	LEE	Disqualified	TPE
	YING RU	LAI	Disqualified	TPE
	CHEUK KI	LEUNG	Disqualified	HKG

1st 第一屆亞洲青少年定向錦標賽
ASIAN JUNIOR & YOUTH ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS

2015.12.27 North District Park & Fanling Wai

Sprint Distance

Class M20 – Official Results

Rank	First Name	Last Name	Result	Federation
1	JIANHUA	DU	15:19	CHN
1	JIANDA	TANG	15:19	CHN
3	TAKAYA	SAKANASHI	15:26	JPN
4	GO	INAMORI	15:34	JPN
5	KIN KWAN	KWOK	16:00	HKG
6	REIJI	MATSUO	16:01	JPN
7	JIAYUAN	LI	16:06	CHN
8	TATSUKI	MIYAMOTO	16:25	JPN
9	ZHIBIN	OU	16:29	CHN
10	TAKASHI	HIRAHARA	16:30	JPN
11	KOUSUKE	TACHIBANA	16:41	JPN
12	HOI HUNG	HO	17:02	HKG
13	VLADISLAV	MIKHAILYUK	17:08	KAZ
14	TAKUMI	IKEDA	17:12	JPN
15	KEN	SHIBANUMA	17:15	JPN
16	ZEYUAN	XIE	17:19	CHN
17	RAKU	KUNISAWA	17:32	JPN
18	YU HONG BRYAN	WONG	17:33	HKG
19	KENYA	TAKANO	17:51	JPN
20	SHUN SIANG	YANG	18:36	TPE
21	MINGHAO	LI	20:19	CHN
22	JIEJUN	LIANG	22:01	HKG
23	CHENG HSUAN	HUNG	22:32	TPE
24	YAOWEN	HU	24:02	CHN
24	KUO LIANG	LIN	24:02	TPE
26	KUAN YU	LIN	26:37	TPE
27	CHENG ZHEN	CHANG	27:44	TPE
28	JUNHAO	OU	30:06	CHN
	ZIJIAN	LIANG	Disqualified	CHN

1st 第一屆亞洲青少年定向錦標賽
ASIAN JUNIOR & YOUTH ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS

2015.12.27 North District Park & Fanling Wai

Sprint Distance

Class M18 – Official Results

Rank	First Name	Last Name	Result	Federation
1	CHIT HEI	SHIU	14:49	HKG
2	WEI YONG	YUE	14:56	HKG
3	TSZ FUNG	YU	15:09	HKG
4	NIKITA	KUZNETSOV	16:01	KAZ
5	VITALIY	LUKASHEVICH	16:15	KAZ
6	JUNLIN	SHI	16:19	HKG
7	SEONGJIN	KIM	16:29	KOR
8	KUK RYOL	KIM	16:30	PRK
8	SING WAI	LI	16:30	HKG
10	HONG TING	LEUNG	16:52	HKG
11	YEN WEN	CHEN	19:07	TPE
12	KOK HEI	NG	19:23	HKG
13	SUNG CHAK	NG	20:08	HKG
14	SEOKJUN	SON	21:14	KOR
15	CHUN CHEN	CHEN	24:56	TPE

1st 第一屆亞洲青少年定向錦標賽
ASIAN JUNIOR & YOUTH ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS

2015.12.27 North District Park & Fanling Wai

Sprint Distance

Class M16 – Official Results

Rank	First Name	Last Name	Result	Federation
1	AKIHIRO	SHIINA	11:52	JPN
2	SHOTARO	WASADA	12:43	JPN
3	CHEUK WANG	WONG	12:54	HKG
4	YAU MAN	CHU	12:57	HKG
5	JUNWEI	CHEN	13:22	CHN
6	PAVEL	KOSTIN	13:31	KAZ
7	YUSUKE	SOBUE	14:12	JPN
8	DENIS	KISSELEV	14:27	KAZ
9	HIU CHAK	LAM	14:59	HKG
10	RIU	KUNISAWA	15:00	JPN
11	BO YUAN	HUANG	15:19	TPE
12	SHUO TING	ZHANG	16:17	TPE
13	CHIT HIM	SHIU	16:51	HKG
14	FU JUNG	HUANG	17:03	TPE
15	TSZ TO	YIP	18:08	HKG
16	KA WANG	SO	18:58	HKG
17	YUQING	XIA	19:24	CHN
17	YI FAN	LU	19:24	TPE
19	YUN FEI	LAI	21:38	TPE
20	YU CHIEH	CHAN	26:02	TPE
21	HSUAN JEN	LIN	50:07	TPE
	KWANG MYONG	KIM	Disqualified	PRK

1st 第一屆亞洲青少年定向錦標賽
ASIAN JUNIOR & YOUTH ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS

2015.12.27 North District Park & Fanling Wai

Sprint Distance

Class W20 – Official Results

Rank	First Name	Last Name	Result	Federation
1	YONGYU	LI	14:23	CHN
2	LEMIN	FENG	15:09	CHN
3	ZIYING	ZHOU	15:16	CHN
4	HAU WAH BRENDA	CHAN	15:56	HKG
5	WAKANA	MIYAMOTO	16:15	JPN
6	NAOMI	SUZUKI	17:02	JPN
7	NAHO	KATORI	17:19	JPN
8	YOSHIE	KATSUYAMA	17:36	JPN
9	NATSUKI	YAMAGISHI	18:16	JPN
10	KA YAN	NG	18:36	HKG
11	JOU YU	CHEN	18:42	TPE
12	HAISHAN	LIANG	18:47	CHN
13	SZE WING	YEE	19:13	HKG
14	YUQING	LIANG	19:18	CHN
15	XINFEI	HUANG	19:30	CHN
16	CHIA HUI	LIN	20:09	TPE
17	AYAKA	SUZUKI	20:24	JPN
18	YUKINO	SUZUKI	20:58	JPN
19	YU NI	WANG	21:08	TPE
20	SHUI YUEH	LEE	22:05	TPE
21	WAI HIN	SOO	22:06	HKG
22	YUMI	KANEBAYASHI	24:17	JPN
	LIN	LIU	Disqualified	CHN

2015.12.27 North District Park & Fanling Wai

Sprint Distance

Class W18 – Official Results

Rank	First Name	Last Name	Result	Federation
1	CHO YU	LAM	15:09	HKG
2	YULIYA	RYABTSEVA	16:07	KAZ
3	GUZEL	NURMANOVA	17:50	KAZ
4	PONG SIM	PAK	18:52	PRK
5	HOI YI	LAW	19:47	HKG
6	KUAN YU	LIN	20:55	TPE
7	CHAERIN	NAM	21:20	KOR
8	SANHA	PARK	23:34	KOR
9	HSIN YI	CHUANG	24:37	TPE
10	SEOYOUNG	JANG	28:49	KOR

2015.12.27 North District Park & Fanling Wai

Sprint Distance

Class W16 – Official Results

Rank	First Name	Last Name	Result	Federation
1	HEI TUNG	LEUNG	14:18	HKG
2	MIN HUEI	HUANG	14:42	TPE
3	NARGIZA	IRGUSSAYEVA	15:21	KAZ
4	WEI KI	CHAN	17:25	HKG
5	HIU YU	TSANG	17:27	HKG
6	IN SUK	O	19:28	PRK
7	KUAN YI	LEE	19:30	TPE
8	CHEUK KI	LEUNG	21:12	HKG
9	YING RU	LAI	45:14	TPE

1st 第一屆亞洲青少年定向錦標賽
ASIAN JUNIOR & YOUTH ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS

2015.12.25 Science Park

Mixed Sprint Relay

Class MW20 – Official Results

Rank	Team (Federation)	Leg	Name	Leg Time	Elapse Time	Elapse Rank
1	Japan 2 (JPN)	1	SUZUKI Naomi	17:46	17:46	5
		2	TACHIBANA Kousuke	13:46	31:32	3
		3	TAKANO Kenya	14:13	45:45	2
		4	MIYAMOTO Wakana	15:51	61:36	1
2	Hong Kong 1 (HKG)	1	CHAN Hau Wah Brenda	16:08	16:08	3
		2	SHIU Chit Hei	14:27	30:35	2
		3	KWOK Kin Kwan	13:55	44:30	1
		4	LAM Cho Yu	17:07	61:37	2
3	China 2 (CHN)	1	LIANG Haishan	17:43	17:43	4
		2	HU Yaowen	16:42	34:25	7
		3	LIANG Zijian	14:35	49:00	5
		4	FENG Lemin	16:46	65:45	3
	Japan 3 (JPN)	1	SUZUKI Yukino	17:53	17:53	6
		2	SAKANASHI Takaya	14:52	32:45	4
		3	SHIBANUMA Ken	15:11	47:56	3
		4	KATORI Naho	18:16	66:12	4
	Hong Kong 2 (HKG)	1	YEE Sze Wing	18:31	18:31	9
		2	YU Tsz Fung	15:50	34:21	5
		3	LI Sing Wai	15:45	50:06	6
		4	SOO Wai Hin	19:30	69:36	5
	Japan 4 (JPN)	1	KATSUYAMA Yoshie	18:06	18:06	7
		2	KUNISAWA Raku	16:17	34:23	6
		3	IKEDA Takumi	14:35	48:58	4
		4	SUZUKI Ayaka	20:42	69:40	6
4	Kazakhstan (KAZ)	1	RYABTSEVA Yvliya	18:26	18:26	8
		2	MIKHAILVK Vladislav	16:35	35:01	9
		3	LUKASHEVICH Vitaliy	18:45	53:46	7
		4	NVRMANOVA Guzel	19:10	72:56	7
5	Chinese Taipei 2 (HKG)	1	LEE Shui Yuen	21:52	21:52	12
		2	LIN Kuo Liang	24:00	45:52	10
		3	YANG Shun Siang	18:36	64:28	8
		4	CHEN Jou Yu	24:17	88:45	8
6	South Korea (KOR)	1	JANG Seo Young	27:53	27:53	13
		2	SON Seok Jun	21:00	48:53	11
		3	KIM Seong Jin	16:25	65:18	9
		4	PARK San Ha	34:31	99:49	9

1st 第一屆亞洲青少年定向錦標賽
ASIAN JUNIOR & YOUTH ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS

2015.12.25 Science Park

Mixed Sprint Relay

Class MW20 – Official Results

Rank	Team (Federation)	Leg	Name	Leg Time	Elapse Time	Elapse Rank
	DPR Korea (PRK)	1	O In Suk	39:50	39:50	14
		2	KIM Kuk Ryol	19:21	59:11	12
		3	KIM Kwang Myong	20:23	79:34	10
		4	PAK Pong Sim	DISQ	-	-
	Japan 1 (JPN)	1	YAMAGASHI Natsuki	15:29	15:29	2
		2	INAMORI Go	14:54	30:23	1
		3	MOTSUO Reiji	DISQ	-	-
		4	ORUI Mami	DISQ	-	-
	Hong Kong 3 (HKG)	1	NG Ka Yan	19:09	19:09	10
		2	YUE Wei Yong	15:23	34:32	8
		3	HO Hoi Hung	DISQ	-	-
		4	LAW Hoi Yi	DISQ	-	-
	China 1 (CHN)	1	Li Yongyu	15:04	15:04	1
		2	TANG Jianda	DISQ	-	-
		3	DU Jianhua	12:55	-	-
		4	ZHOU Ziying	15:06	-	-
	China 3 (CHN)	1	LIANG Yuqing	19:41	19:41	
		2	LI Jiayuan	DISQ	-	-
		3	LI Minghao	DISQ	-	-
		4	HUANG Xinfei	33:16	-	-
	Chinese Taipei 3 (TPE)	1	LIN Kuan Yu	DISQ	-	-
		2	CHANG Cheng Zhen	17:04	-	-
		3	HUNG Cheng Hsuan	DISQ	-	-
		4	CHUANG Hsin Yi	28:47	-	-
	Chinese Taipei 1 (TPE)	1	LIM Chia Hui	DISQ	-	-
		2	CHEN Yen Wen	17:53	-	-
		3	LIN Kuan Yu	DISQ	-	-
		4	WANG Yu Ni	DISQ	-	-

1st 第一屆亞洲青少年定向錦標賽
ASIAN JUNIOR & YOUTH ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS

2015.12.25 Science Park

Mixed Sprint Relay

Class MW16 – Official Results

Rank	Team (Federation)	Leg	Name	Leg Time	Elapse Time	Elapse Rank
1	Hong Kong 1 (HKG)	1	WONG Yi Shan	15:30	15:30	3
		2	Chu Yau Mna	12:54	28:24	1
		3	WONG Cheuk Wang	12:40	41:04	1
		4	CHU Ying Yau	14:56	56:00	1
2	China 1 (CHN)	1	MAI Shishi 15:36	15:36	4	2
		2	ZHOU Chunsheng 15:30	31:06	4	
		3	CHEN Junwei 12:58	44:04	3	
		4	ZHANG Jiayi 14:43	58:49	3	
	Hong Kong 2 (HKG)	1	LEUNG Hei Tung	14:40	14:40	2
		2	LEUNG Chung Wai	14:34	29:14	3
		3	WONG Tsz Chun Jason	13:33	42:47	2
		4	TSANG Hiu Yu	16:02	58:49	4
3	Kazakhstan (KAZ)	1	GORDEYAVA Margarita	17:47	17:47	8
		2	KOSTIN Pavel	14:46	32:33	7
		3	KISSELEV Denis	15:35	48:08	6
		4	IRGOSSAYEVA Nargiza	20:56	69:04	7
	Hong Kong 3 (HKG)	1	YUE Wei Ya	16:17	16:17	5
		2	SHIU Chit Him	14:54	31:11	5
		3	CHAN Chun Hei	15:19	53:39	5
		4	FUNG Wai Ching	23:09	69:39	9
4	Chinese Taipei 1 (TPE)	1	HSU En Chi	19:15	19:15	9
		2	HUANG Fu Jung	19:08	38:23	11
		3	HUANG Bo Yuan	15:16	53:39	9
		4	HUANG Min Huei	17:25	71:04	10
	Chinese Taipei 2 (TPE)	1	LAI Ying Ru	27:01	27:01	15
		2	TSAI Ya Chen	16:54	43:55	15
		3	ZHANG Shuo Ting	14:43	58:38	13
		4	LEE Kuan Yi	19:51	78:29	11
	Hong Kong 4 (HKG)	1	CHAN Wei Kei	23:22	23:22	11
		2	SO Ka Wang	14:49	38:11	9
		3	CHAK Chun Wai	18:28	56:39	12
		4	LEUNG Cheuk Ki	22:49	79:28	12
	China 2 (CHN)	1	SONG Chumin	24:50	24:50	13
		2	ZENG Jiapeng	17:35	42:25	14
		3	CHEN Jinsong	16:25	58:50	14
		4	ZHANG Yu	24:30	83:20	13

Japan's second team won a close victory over Hong Kong in the sprint relay

Text and photo: Mårten Lång

The first ever Asian Junior and Youth Orienteering Championships took place in Hong Kong December 25th–27th 2015. The events included sprint relay, middle distance and sprint.

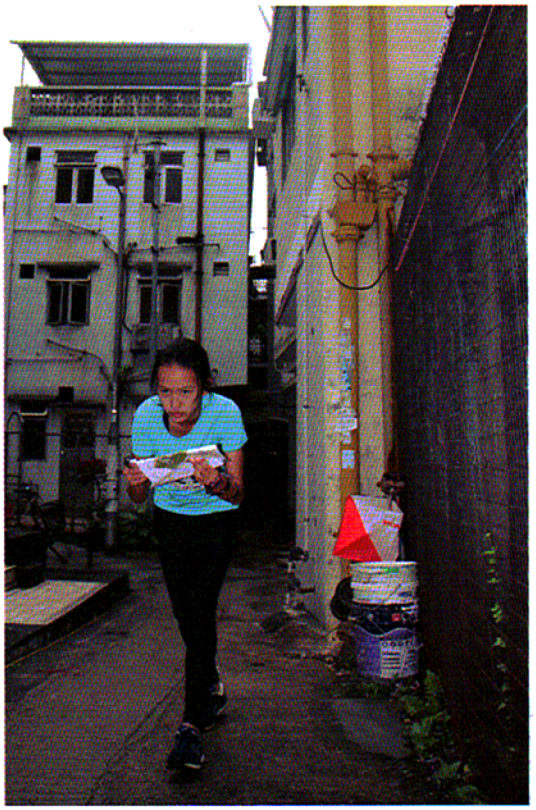
The races were preceded by a training camp where athletes from seven Asian IOF member federations, China, Hong Kong, Japan, Kazakhstan, South Korea, North Korea and Chinese Taipei, took part, alongside participants from Macao and Estonia.

"We hope and believe that these Championships will come to mean a great deal for Asian orienteering. From now on we plan to arrange these Regional Championships annually, with the senior championships and the junior and youth championships occurring alternate years. The championships for our young orienteers are particularly important for the development of orienteering in Asia," says Dominic Yue, chairman of the Orienteering Association of Hong Kong and member of the IOF Council.

One hundred and fifty athletes took part in the championships, which involved some very exciting races. The most even race was the very first, where Japan's second team won a close victory over Hong Kong in the sprint relay.

"It was a very technical course, which suits us Japanese very well. Our strength lies in our orienteering technique. To become the first ever Asian Champions means a lot to us. 2016 marks the 50th anniversary of orienteering in Japan, so this is an excellent way to start off the celebrations", says Kousuke Tachibana, who made up the winning team together with Naomi Suzuki, Kenya Takano and Wakana Miyamoto.

In the younger class, the winning team came from Hong Kong, and was notably made up of two pairs of siblings; Wong Yi Shan, Chu Yay Man, Wong Cheuk Wang and Chu Ying Yau.



5.選手報告

国沢 琉

椎名 晃丈（東海高校 2 年）

1. セレクションまで

高 1 の 10 月の時に、第一回アジアジュニアユース選手権が来年度開催されることを知った。僕は早生まれで、ちょうど 16 歳以下のクラスに出られる年齢であった。そのときは、国際大会に出たい、というくらいの気持ちでトレーニングをしていた。

9 月のインターハイがセレクションだった。その時期に好調だったのもあって、選手に選んでいただいた。

2. 準備

僕は、AsJYOC に向けた準備を、スプリント中心に進めていった。自主トレはほぼ全部スピードトレーニングだった。10 月末にあった全日本スプリントで結果を出すことができたので自信になった。

初めての国際大会が楽しみで、香港の地図をトイレに貼って読んでいた。トイレを我慢した家族には迷惑をかけたと思っている。予想コースを立てながら地図を覚えていった。Google map はテレインの様子を見るのに非常に便利であった。

出国までにスプリントとミドル 2 回の合宿をひらいていただいた。特にミドルのほうに課題が多く見つかった。CP を設定する、コンパスをこまめに確認するなど、基本的なことが自分にできていないことを痛感した。

目標は、ミドルとスプリントで優勝、少なくとも三位以内に入賞することだった。スプリントリレーは、正規チームの走者よりも速いタイムを出すことを目指した。

3. 出国～トレキャン

羽田から香港まで、オフィシャルや大学生の方々と一緒の飛行機で移動した。出国審査など慣れない手続きが多かったので、中高生は年長者と行動したほうがよいと思った。

香港のユースホステルで一泊し、次の日に大会の会場で宿舎でもある野外活動センターに大会バスで移動した。ついてすぐにミドルのトレーニングがあった。香港は熱帯のような気候で、暑さに慣れきらないまま走ったので熱中症になってしまった。藪が濃く、道が多いところが日本に似ていた。露岩がテレイン内にあったが、岩と似ていた。

次の日は宿舎近くの公園でスプリントのトレーニングだった。日本の公園のようなテレインだった。その日の最高気温は 27 度で、とても暑かった。慣れない食事と長時間の移動のせいで、走りに影響が出るほど疲れていた。体調に気を付けることは、海外遠征で重要である。

ナイトOやクリスマスパーティーがあり、国際交流の機会が多かった。アジア選手は香港を除いてどの国も語学力が同レベルだったので、英語のコミュニケーションだけでなくジェスチャーも大事だった。

4. 本戦　スプリントリレー

この日は正規チームで出ることができなかった。会場に着いてからまだチームに入っていない選手が各国から集められ、その場で選手同士が交渉して 4 人集めてチームを決めた。僕は香港・中国の選手とチームを組んだ。

この日のテレインはニューマップだった。Google map で予習した感じだと、建物同士の間隔が広くてスピード勝負になると思っていた。遠くを見てスピードを上げることを意識したが、立禁や通れない壁が想定していたより複雑で、対応しきれないままゴールしてしまい実力を出し切れない結果となってしまった。

5. 本戦　ミドル

脂っこい食事で朝から腹痛を起こしていた。オフィシャルに薬をいただいて、ようやくスタート地区で収まった。地形をしっかり地図に落とし込むことを意識しようとした。現地は、地図にない小径が発達していて、しかも藪が表記より濃かった。にもかかわらず、疲れるにつれてプランが「行けばわかるだろう」と雑にだんだんなってしまったので、道の分岐やフラッグが見えない場所が多かった。結局 10 分以上ミスしてしまい、アジア 3 位ではあるもののふがいない結果になってしまった。プランを丁寧にするという課題を日本に持ち帰ることとなった。

ミドルでは和佐田がアジアチャンピオンになった。自分もアジアチャンピオンにならなければ日本に帰れないと思い、気持ちを切り替えて翌日のスプリントに備えることにした。

6. 本戦　スプリント

昨日の反省を生かし、朝食の量を減らしてみた。腹痛はおこらず、落ち着いて会場入りできた。日本でやっている通りにアップをし、一通り「儀式」を終えた後スタート地区へ向かった。スプリントは得意な競技だし、いちばん準備してきたと自分に言い聞かせたら、不思議なことにあまり緊張しなかった。

スタート地区にかなり後のスタート順の選手が殺到していて、アクティベートができなくなりそうになったこと(この現象は今後のアジアの大会でも起こると思われる)以外は、ほとんど日本と変わりなかった。シンプルなルート選択を目標としていたが、きっちりとそれをすることができた。今回の遠征で一番集中できたレースだったので、今の実力を出し切れたと思う。

初代アジアチャンピオンになれて、本当に嬉しい。

7. 帰国

空港でお土産を物色していたら、搭乗時間ぎりぎりになってしまい、チームの方々に迷惑をかけてしまった。搭乗時間には余裕を持つ必要があった。本当に余裕を持つ必要がある。

8. 今後の目標

大きな目標は、「2 年以内に JWOC スプリントで半分より上の順位をとる」ということである。まず今年出場を目指している JWOC・WOC2016 の選考に通らなくてはならないので、目下は全日本と選考会のため、ロングとスプリント対策をしていく。選考に通った後は、スプリントに特化した練習をしていこうと思っている。

時期	フィジカル	読図	スプリント	基礎技術
1・2 月	不整地のランニングスキルを上げる・長時間走ることに慣れる	プランニングを丁寧にする習慣をつける(読図走・机上)	各国の市街地の地図に慣れる	正置・直進・サムリなどを正確にできるようにする・自動化する
3 月	1・2 月の内容を継続する	選考会・本戦に向けた地図読みを増やす	スピトレの時間を作る・市街地スプリントの読図量を増やす	そのスピードを上げていく
4 月	スピトレの分量	ヨーロッパに適し	本戦の地図を読む機会を増	〃

～	を増やす	たプランニング思考様式を身に着ける	やす	

9. おわりに

初めての海外遠征で、環境に慣れきらないまま、あっという間に７日間が過ぎてしまった。アジアで勝つことができたので、これを弾みにセレクションを通過し世界の大会で走りたい。JWOC では、今回の倍の日数海外生活をするので、現地の環境に対応できないと戦っていけない。今後の課題であると思う。

最後に、オフィシャルの稲葉さん、国沢さん、宮川さん、コーチの石澤さん、そして寺嶋さん、大野先生をはじめ応援してくださった皆様、本当にありがとうございました。今後も努力していくので、よろしくお願いいたします。

祖父江 有祐（東海中学校３年）

〈目標と準備〉

インターハイで優勝した９月から僕は AsJYOC の参加をより具体的なものに感じ、ミドルとスプリントの両方で入賞することを目標に普段の練習やトレーニングに励んでいました。特にスプリントは得意な方だったので、そちらを意識して走ることが多かったです。１２月に入ってテストで部活のない期間には家から少し離れたところにある道が複雑なエリアの地図を使って、本番を意識したトレーニングもしていました。ただ、終わった後の今振り返ると９月から１１月の間のトレーニングが甘かったような気がします。

〈AsJYOC 本戦〉

結果はミドルが１０位、スプリントが８位。目標には程遠い結果となってしまいました。ミドルの失敗の原因として僕が一番大きいと思うことは体調不良です。前日の夕方から胃もたれのような気分の悪さで夜中も何度か起きていました。朝には少し良くなったもののまだ気分が悪かったです。薬を飲んでなんとか走りましたが、全く普段通りの力が出せませんでした。原因は恐らく２５日の昼食。食事の変化で体調を崩す人もいると事前に言われていましたし、僕は環境の変化に弱い方だと自覚していたので注意していましたが体調を崩してしまったのです。

悪かった体調も夜には治り、翌日のスプリントでは普段通りの体調でした。８位になった原因はスタートでのトラブルとそこから気持ちを切り替えられなかったことだと思います。スタート地区の混雑に負けて僕は出走時間から少し遅れてスタートしました。そこから気持ちを切り替えようとしましたが引きずってしまい、１ポからミスしてしましました。予め決めていた「２ポまではミスをせず流れをつくる」ということが頭から離れていました。

まとめると、僕は環境の変化や不測の事態に弱かったんだと思います。次を目指すにあたって、僕はもっと精神面でも強くならなければならないと思いました。

〈香港での生活〉

宿舎の食事は結局最後まで合わず、食べる量が少なくなっていました。ですが葉物野菜はおいしかっです。僕は持参したみそ汁やお吸い物を一日一回くらいのペースで飲みました。やはり日本の味があると落ち着きました。他にも卓球をやったりバスケットボールをしたりと気分転換も充実していて、思っていたよりもストレ

スの溜まらない日々を過ごせました。ナイト０やクリスマスパーティーなどのイベントで海外の人たちと交流できたことも良かったと思います。スーパーでの買い出しでは日本のカップ麺やスターバックスのカフェラテといった見慣れたものから見たこともないような変なものもあり、とても面白かったです。宿舎の裏の広場から見た夜景はとてもきれいでした。

〈今後の目標〉

今回香港で海外の同年代のオリエンティア達とふれあって、「国際大会って楽しいな」と思いました。また、僕と同い年のカーレル(エストニア)と話して彼のようになりたいと思ったり、世界トップレベルのオリエンティアがたくさんいる中で戦ってみたいとも思いました。そのため僕の次の目標は JWOC です。しかし今の僕の実力では世界で戦うことはおろか代表に選ばれることさえないので、まずは基本的な体力とオリエンテーリング力の向上から始めていきたいと思います。

〈最後に〉

初めての海外生活で不慣れなこともあり、大変な１週間でした。ですがその大変さ以上に新しい経験の喜びの方が大きかったです。ここで得られた経験はとても貴重で、素晴らしいものでした。皆さんも少しでも興味があるならぜひ挑戦してみてください。きっと自分を変えられると思います。

最後に大会に向けてサポートしてくださったオフィシャルの皆さん、チームの皆さん、応援してくださった皆さん本当にありがとうございました。

和佐田 祥太朗（東海高校２年）

今回の AsJYOC には M16 クラスにおいて代表に選んでいただきました。初めての海外遠征であり、第一回大会ということでわからないことばかりでしたが、純粋に楽しむこと、自分のレースを海外でも遂行するためにそれぞれのレースで何をするかを明確にしようと考えていました。

≪大会まで≫

正直、良い準備はできませんでした。2 学期始め、この大会に出場できるきっかけとなったインターハイまでは良くトレーニングができていました。しかしそこで負けてしまったこともあり、なかなか AsJYOC に向けたトレーニングに気持ちが向きませんでした。もっと準備をするべきだったと反省しています。

≪トレーニングキャンプ・モでルイベント≫

23 日にミドル、24 日にスプリントとスプリントミドル(※1)のトレーニングキャンプが行われました。また、24 日にはスプリントリレーのモでルイベントもありました。

ミドルのトレキャンは宿舎の裏山を走りました。本番のテレインのようなオープンテレインかと思っていたら全く違って、やぶの間に A の林や小径が埋まっているような感じのテレインでした。

スプリントのトレキャンは公園で行われました。パーク０のような感じで特に問題はなかったのですが、植生の描き方には戸惑いました。いわゆる植え込みのダークグリーンと１ランク下のヤブ、オリーブ色の立ち禁の描き方の基準と違いが分かりませんでした。1 ランク下のヤブは通ってよかったようです。が、色がよく似ていて走っていると見分けがつきませんでした。ISSOM ではなく香港基準のマップということで、不安が残りました。

(※1)スプリントミドルというのは宿舎周りのスプリントマップで行われました。山スプリントみたいなものです。日本チーム全体としてはトレキャンで走りすぎると本戦に疲れが残るということで、休息をとることにな

っていました。自分を含めた4人が自主的に参加していました。疲れを残さないように、動作の確認をしながらゆっくり走りました。

その後スプリントリレーのモでルイベントが行われました。実際の流れを確認するためのものです。一人3分くらいのコースを走りました。

≪イベント≫

競技的なもののほかに、テクニカルレクチャーやクリスマスパーティ、バンケットなどが行われました。テクニカルレクチャーは優勝者のルートをみんなで学ぼうというもので、実際に日本チームからも何人かルートを説明しました。クリスマスパーティやバンケットは純粋に楽しむイベントでした。運営者も、本戦の前後は純粋に楽しんでもらおうとしていたようで、いろいろな企画やサービスがありました。

≪スプリントリレー≫

Science Park というところで行われました。大学のようなところです。トレキャンのスプリントでの植生の描き方から不安があったのですが、当日は ISSOM でちゃんと描かれていたため、違和感はありませんでした。M16 は日本チームのみでチームが組めなかったため、北朝鮮と香港との混成チームで走ることになりました。2日後に行われるスプリントに向けて、スピードを上げていくこと、コントロール周辺での動きをスムーズにすることの2点を意識しました。思っていたよりもコースはテクニカルで、40秒くらいのミスを2回してしまいました。ただ M16 の他国のタイムがミスしていなければ余裕で勝てるタイムだったので、スプリントで表彰台は狙えるかもしれないと思いました。

W/M20 では日本2と香港1が4走のフィニッシュラインまで勝負がもつれました。この時の会場の盛り上がりはすごかったです。

≪ミドル≫　　目標：表彰台

ミドルを走るにあたって、ルートチョイスではなるべくランクの高い道を選ぶこと、シンプルなルートで行くこと、道を走って道上からアタックするコースだろうから道では頑張ってスピードを上げることの3点を意識しました。スタート待機所でのトレーニングマップの時点で、ランク6は走りづらいこと、藪・ハッチは通りづらいことを確認できたので作戦に自信をもって望めました。

コースは予想通り序盤から道からのアタックを要求されるもので、良いリズムで回れていましたが、途中で凡ミスから焦ってしまい10分の大きなミスをしてしまいました。そこからは気持ちを切り替えて、大きなミスをすることなくフィニッシュしました。会場に戻ってしばらくして優勝が確定した時には驚きました。あの10分のミスをした時点で表彰台は無理だなと思っていました。実際エストニアの Kaarel は10分僕より速いわけですから、みんなミスしてたまたま優勝できたという感じで、複雑でした。

≪スプリント≫　　目標：2位(スプリントリレーとミドルの感触から)

前日のミドルでの微妙な優勝から、少なくとも良いレースがしたいと思っていました。またスプリントリレー、ミドルともにコンパスを見忘れた箇所でミスをしてしまっていたので、スプリントリレーで意識したことに加えて、マップコンタクトと同時にコンパスを見ることを特に意識して臨みました。

テレインは公園と住宅地が隣接しているようなところでした。コースはそこまで難しくなかったので、いつも日本でやっているようにレースができました。ただ、日本にはない市街地エリアには戸惑いました。中にはこんなところを通過するのかと思うような路地もあり、走っていてとても楽しかったです。椎名と Kaarel とは差が開いてしまいましたが、走力差がそのまま結果に表れていると思います。現時点での実力は発揮できました。

≪今後に向けて≫

まず直近の目標は全日本M20Eで3位以内をとること、JWOC選考会に通ることの2点です。70～90分間は森でも余裕で走れる体力づくりと、整地・地図折り・サムリなどの基本を自動で行えるよう徹底すること、この2つを軸にトレーニングしていきます。

総じてとても楽しい遠征でした。1週間もオリエンテーリングができ、周りの外人もみなオリエンティアという経験はとても新鮮でした。AsJYOCのように、しっかり準備すれば確実に優勝が狙える国際大会はなかなかないと思います。目標にも設定しやすいのではないでしょうか。異文化交流もできるので、積極的に参加してほしいと思います。僕はM16に出られるのはこれが最後ですが、今後の後輩の活躍が楽しみです。

最後に応援して下さった皆様、本当にありがとうございました。

池田 匠

・目標

スプリント種目で優勝すること

・目標達成に向けて準備したこと

まず、フィジカルにはそこまでの不安はなかったものの、1か月の準備期間があったので走るトレーニングを普段よりも少し増やした。次に、自分はナビゲーション能力に自信がないので地図を見ながら地形を頭の中でイメージする練習に取り組んだ。また、スプリント種目でのルートの先読みが苦手なため、家の近くの光が丘公園で前に大会で使用されたコースや自作のコースで練習をした。遠征まで2週間を切る頃からはミドル種目とスプリント種目の地図を読み始めた。特にスプリント種目の地図に関しては立ち入り禁止の部分や通り抜けのできないところがどこにあるか確認をした。

・結果と評価

1日目のスプリントリレーではチームとしては6位で自分としてはミスは何か所かあったものの、ミスの後しっかりと切り替えて走ることができたので、レースとしてはそこそこにまとめられたという印象だった。

2日目のミドル種目では△→1は落ち着いていくようにと言われていたのだが、気持ちの高ぶりからか地図読みをおろそかにしてスピードを上げてしまい、1分以上のロスをしてしまった。そのミスから焦りが出て、ドミノ倒し的にミスが続いてしまい最終的にはタイムオーバーという結果となってしまった。ミドル種目では自分の実力が顕著に結果に表れたと思っている。また、新しくメンタル面での課題が見えた。

3日目のスプリント種目では結果は14位でトップと2分も差をつけられてしまった。ラップセンターを見てみると2か所1分程のミスをしていた。そのうち1つは自分がここはスピードを落として慎重にいこうと決めていたところで焦りで立ち止まることができなかったので、ここでもメンタル面の弱さを実感した。

・今後に向けての抱負と計画の概要

自分は今後日本だけでなく海外でも活躍できる選手になりたいと思っている。今年は受験生となるため勉強の進み具合にもよるがまずは次のJWOCを目指したいと思う。そのためにはメンタル面の強化とナビゲーション能力の向上が必要不可欠だと思うので、地図を折る練習、地形をイメージして絵を描く練習などに積極的に取り組んでいきたい。

稲森 剛（横浜国立大学１年）

・目標

　三種目とも優勝

　特にミドルは絶対に優勝したかった。

・準備

　アジアチャンプになれることに憧れ、7 月に JWOC が終わってからはインカレよりもこの大会に一番意識を向けてきた。しかし 10 月の半ばから 11 月の半ばまでの 1 カ月間と、出国前 1 週間怪我でほとんど走ることが出来ず、フィジカル的には思っていたような準備は出来なかった。一方、走れなかった期間中はよく旧マップが読めていたのは良かった。

・結果

スプリントリレー

日本 A チーム　2 走　14:54　　チーム結果　DISQ

　トップと 25 秒差の 2 位でタッチを受けスタートし、1 位であった中国に追付きたいと考えては走り始めた。中盤まで順調に走れていたが、簡単な所で油断したら 1 分近くミスしてしまい、後ろから来た香港チームに追いつかれ、その後はずっとパックだった。パックになってからは焦ってしまい細かいミスを重ねてしまった。また、SI の音が聞こえず、三回ほど進みだしてから戻ってパンチし直したのがもったいなかった。それだけで合計 10 秒以上のミスになっていると思う。SI の光も確認する習慣も付けるべきだと思った。

ミドル

3.2km↑150m　34:44　1 位

　優勝できた。前日失敗した割には緊張せず自信をもってスタートできた。レース中は自分が今すべきことに集中することを意識して、それなりにミスはあったが自分のできる限りのレースが出来たので嬉しかった。ウォームアップマップで不明瞭な小径が分かりづらく、かなり走りづらかった事を生かせたルートプランが立てられた点が良かった。

スプリント

2.6km↑20m　15:34　4 位

　自分はもともと足が遅いうえ怪我でスピード系のトレはほとんどしてこられなかったので、ベストレースをしても優勝は厳しいかもしれないが、出来る限りのレースをしようと考えてスタートした。自分では結構満足のいくレースが出来、結果は 4 位だった。1 位との差は 15 秒で、走力的には優勝は狙える位置にいたと思う。しかし、ミスが多かったし、ルートを決めるのに時間がかかり過ぎていた。

・感想

　今回は、苦手なスプリントが 2 つで、得意な山のレースはミドル一つだけだった。しかし、ミドルに意識が向きすぎて、スプリントに対する準備が足りていなかった。スプリントで優勝を狙える位置で走りながらも結局は 4 位になったのもスプリントの練習不足が原因だと思う。スプリントで結果を出そうと思うなら、1:4000 の細かくて読みづらい地図で、ルートチョイスのあるコースを高速でミスなく走り続ける練習をしなければいけなかった。一方ミドルは、日本でもよくやっているし、旧マップも読み込んでいたので自信をもって走れ、いい結果を残すことが出来た。

　今回は国際交流がよくできて楽しめたし、モチベーションにつながった。めちゃくちゃな英語でも何度か言い直せば通じた。バンケットの後、3 時間以上一緒に話し続けたエストニアの 15 歳の Kaarel はエストニアの

その年代のトップオリエンティアで 2017 年の JWOC 代表になることが決まっていると聞いた。香港では同じくらいの速さだったが、1 年半後、2017 の JWOC では勝ちたい！

・今後の抱負

今回 AsJYOC に参加して、アジアの選手ともっと競いたいし、今回会った人達とまたオリエンしたいと思ったので、大学の期末テストと被っているが AsOC2016 に出場したいと思った。出場したら、アジアジュニアチャンプを目指したい。AsOC もスプリント、スプリントリレー、ミドル、リレーと半分がスプリントであり、ミドルは JWOC のミドルのために準備しているので、スプリントの練習を意識してやっていこうと思う。

・最後に

最後になりましたが、支えてくださったスタッフ、コーチの皆様、一緒に行った選手の皆様、そして日本から応援してくださった皆様、本当にありがとうございました。

国沢 楽

今回の遠征では JWOC についで二回目の海外遠征ということもあり「試合に対し疲れを残さずに挑む」ということを心がけた。それは、JWOC の本戦の際に疲労により全く足が動かなかったという経験の為である。またトレーニングキャンプの際にミドルの森を見て日本の森と基本的な課題に大きな違いは無いと感じた事からも、自分の体調管理に必要な注意をはかるようになった。

トレーニングキャンプは(時々レースペースでのオリエンテーリングを挟みながらも)基本的には全てジョグでこなしテレインの特徴をつかむ事(今回では薮が一つの課題であったのでその対処法や、すこし薮い場所での道の表記法など)、本戦後にはしっかりとダウンとストレッチをおこなった。また、前回の遠征の時と違い世界大会という状況にはしゃぎ過ぎず無駄な疲労は残さないように細心の注意を払った。このはしゃぎ過ぎないと言う事はとても重要で、前回の JWOC ではこの意識がかけていた為に冷静な判断ができずトレーニングキャンプ及び本戦を散々な結果で終わらせてしまったように感じている。

その甲斐があって、今回の大会ではレースに支障を来す様な疲労を残さずに本戦をこなせたように思う。メンタル的な面でも、海外のレースという特別な状況に浮かれることなく日本でレース前にやる手順を落ち着いてこなす事で冷静な状態のままレースに臨めたように感じる。

しかし、優勝を目標として挑んだ今回の大会の結果がこれでは散々である。ミドルで第三位になったというところから JWOC の時よりはまだ戦えているように思えるが、レースの内容やその結果を見るに優勝はまだほど遠いと思われる。それは、JWOC での活躍などは到底不可能なものである事も示している。

今回の反省は単純に自分のオリエンテーリング能力の至らなさである。

ミドルのレースにおいてはロングレッグでのルートチョイスミス、オリエンテーリング中の手続きの遅さ、レーススピード。スプリントでは、そもそもとして今回のようなスプリントに対する経験不足、主に手続きの遅さなどが敗因であると思う。

それらは全て日本で練習可能なことであると思う。

しかし、それらの反省は今回行った心がけの賜物であると思う。今後は次回の世界大会に向けてよりオリエンテーリングのレベルを向上させるとともに、大会後のマッサージや日々のストレッチ等をしっかりと学んでいきたい。

坂梨 敬哉（慶應義塾大学２年）

〇目標と準備

スプリント競技、ミドルでスタンス競技で入賞することを目標としました。今大会はスプリント競技が主だったので、練習もそれを意識して行いました。

JWOC が終わってから、月 120km 程度走り、Open Orienteering Map を利用したトレーニングを始めました。11 月中頃に行われたスプリント講習会の後は、スプリントマップを使って先読みの癖をつけること、ダッシュと停止を含んだ走力トレーニングを意識的に行いました。トレキャンは本番に近いテレインで、本番のように走り、レースで結果を残せるようなヒントを得る、また失敗をして、レースに向けて考えるとても良い練習機会になったと思います。

〇本戦 12 月 25 日~27 日 ◇ 25 日: スプリントリレー

1. Japan2 1:01:36
2. Hong Kong1 1:01:37
3. China2 1:05:46
4. Japan3 1:06:12

YUKINO SUZUKI 0:17:53 TAKAYA SAKANASHI 0:14:52 KEN SHIBANUMA 0:15:11 NAHO KATORI 0:18:16

テレインは遠くから目立つ建物が多く、キャンパス内でオリエンテーリングをしているような感じでした。日本でのスプリント練習はキャンパス内が主だったので、かなりポジティブな印象を持ってレースができました。チームとしての力は A チームや B チームには及ばないのは明らかだったので、レースは特に気負わずにスプリントに向けての最後の練習機会としてとらえていました。目標は日本人男子でトップでした。

練習してきたとおりのことができましたが、大きな建物が並ぶエリアから小さな公園のエリアに入った時に、要求される課題の違いから対応できませんでした。公園エリアでのミスは先読みと現地での現在位置確認の程度の悪さが原因だったと思います。そのようなエリアでは先読みをするという意識よりも、辿ることをより意識することが重要だと思いました。

◇ 26 日:ミドルでスタンス競技 M20 3.5km ↑150m

1. GO INAMORI 0:34:44 JPN
2. REIJI MATSUO 0:37:39 JPN
3. TAKASHI HIRAHARA 0:40:58 JPN 3. RAKU KUNISAWA 0:40:58 JPN
8. TAKAYA SAKANASHI 0:43:10 JPN

テレインは藪いところと見通しが良いところが混在していたので、藪への対処が自分自身の課題になると思いました。 藪への対処は一貫して上手くいきましたが、序盤と終盤で大きなミスをしてしまいました。振り返るとあそこが良くなかったという箇所がたくさん思い返されました。簡単だと思った場所で基本的な確認を怠ったことで大きなミスにつながってしまっていたと思います。

◇ 27 日: スプリントでスタンス競技 M20 2.6km ↑20m

1. JIANHUA DU 0:15:19 CHN
1. JIANDA TANG 0:15:19 CHN
3. TAKAYA SAKANASHI 0:15:26 JPN

事前の地図読みから、建物が密集している地区は先読みができないと判断し、残りの公園エリアもトレキャ

ンとスプリントリレーの反省を踏まえて、辿ることを最優先することにしました。レースを通して事前に考えていたことを実行できましたが、建物密集地は想像よりも難しく、よりスピードを落として確実に正しいルートを辿れたらよかったなと思います。

7 秒が惜しいですが、このような大舞台でしっかり自分が考えた作戦を実行に移すことができたということ、20 秒のロスでまとめたということは自信になりました。

○ 今後の目標と計画

2016 年 3 月 全日本大会 M20E 優勝

11 月 全日本スプリント大会 一桁 ミドル大会 一桁

フォレストはしばらく結果を求めずに、基本的な手続きとそのレースでの課題を 1 レース通して完遂できたかをレースの評価の基準としていく。フォレストでも結果がでるレッグ、テレイン、レースがあるので、そのようなものと上手くいかないレースとで何が違うかを比較して、上手くいかないところで必要とされることを発見していく。スプリントは今の先読みの方法を続けていき癖にする、レースで先読みの材料となるものを増やせるようにする。

○おわりに

最後になってしましましたが、この遠征に対してたくさんの方からご支援をいただき、大変充実した 1 週間を過ごすことができました。KOLC のみなさん、OBOG の皆様、日本オリエンテーリング協会様、また応援をしてくださった皆様、現地でサポートしてくださった国沢さん、稲葉さん、宮川さん、選手のみなさんこの場を借りて、御礼申し上げます。本当にありがとうございました。

柴沼 健

1. 目標と結果

本大会における目標と結果は表 1 の通りだった。

表１　各種目における目標と結果

	リレー	ミドル	スプリント
目標	ﾍﾞｽﾄﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ	3 位以内	10 位以内
結果	70 点(主観)	12 位	15 位
コース距離	2.7km	3.21m(↑150m)	2.6km
タイム	15:11	47:43	17:15
目標達成タイム	14:40	40:58	16:30
目標タイムとの差	0:31	6:45	0:45

まず、目標に関してだが、アジアのレベルの見当がつかなかったため、ミドルでは稲森が 30 秒差くらいつけて 1 位、スプリントでは稲森が 5 秒差くらいで 1 位をとるレベルを想定して考えた。その上で、周りの日本代表に対して体力的な面が劣っているは明白だったが、ミドルではミスが 30 秒以内、スプリントでは 5 秒以内といったレースが出来たならば、表 1 の目標を達成できるだろうとイメージした。リレーについても同様に、ほぼノーミスの走りを目標とした。

結果は、全てのレースにおいて目標が達成出来なかった。リレーでは 5 秒程の大きなミスを序盤に、ミドルでは 5,6 分のとても大きなミスをロングレッグで、スプリントではごちゃごちゃした住宅街を抜けるレッグで 7,8 秒のミスをした。また、走った実感としてスピードの遅さは感じたが、リザルトを見るとやはりそのようだった。

2.反省

先にレース内容の反省をして、次に大会への準備についての反省を記す。

まず、レース内容だが、今回上手くいかなかったところは日本のレースでもやりそうなミスであった。すなわち、初の海外レースで舞い上がってミスったというよりは、技術的な面で実力不足であったと言える。リレーでは通行不可能な壁を読み切れてなく、スプリントでは道が入り組んだところでの方向確認を怠っていた。ミドルでは大回りの単純なルートが見えてなく、まっすぐだが走行困難なルートをとってしまった。また、そのルートにおいても、物理的に次に何を見ることができるのかの判別が曖昧なまま、行き当たりばったりな走りをしてしまい、ろくにプランを実行することが出来なかった。なので、リレーでは、ラインが今のポストから次のポストまで切れ目なくつながるようにプランして走り出せば、また、スプリントでは、分岐ごとにコンパスを確認していれば、スムーズに次のポストに辿り着いていただろう。ミドルでは、レッグを直径とした円の範囲で３つのルートを見つけ、最短だが、緑がかっていて、rank6 の道しか使えず、ミーティングで KKK（香港の選手）が警告していた湿地を通るルート、道は途中で切れるが、大きな地形を利用して単純にいける右周りルート、また、ずっと太い道を走り続け、最後にポストの向こう側からアタックをかける左回りルートの中で、左回りが最も速くミスなく行けるルートであると判断していれば、42 分台で帰って来られていただろう。

次に、大会に向けての準備についてだが、表 1 の目標は香港入り前日にたてたもので、すなわち、大会 5 日前のものだった。それまでは、大会でいい成績が収められたらいいなと漠然としたイメージだけ持っていた。直前になって初めて具体的なイメージをし、いつもの大会と同様に、ベストパフォーマンスを目標とした。順位はその時の体力からしての予想に過ぎなかった。

正直に言ってしまうと、私の今大会への思いはあまり強くなかった。そして、もし、今もそのような気持ちで次の大会に臨むのであれば、このような目標の立て方に大した反省点は見いだせない。またなんとなく大会に参加して、その結果に一喜一憂すればいいと思う。しかし、今回の香港遠征を通して、多くのオリエンティアに勝ちたいという思いがとても強くなった。その視点から見ると、今回の準備の仕方からいくつかの反省点が挙げられる。

まず、目標とする自分をイメージする時期。これは出来るだけ早い方がいい。モチベーションの維持のためには必ず必要だと思う。今回ならば、代表に選ばれるか危うかったので、代表が決定された 10 月に具体的なイメージを作り上げれば、トレーニングの優先順位はあがっていただろう。

次に必要なのが、現状把握とトレーニングプラン。今の自分の体力と技術の現状を把握し、理想の自分に到達するプランを考えなければならない。代表に決まった時に、3000m、10000mTT を行っていれば、どのようなトレーニングをすればいいのかの見当はついただろう。また、調査合宿や小さな大会で様々な技術を試していれば、どこが弱点か感じられたはずだ。

そして、大会直前の調整。ここでトレーニングの成果を確認して、今の自分なら何が出来るのかを見直し、理想イメージのさらなる具体化を図るといいだろう。もしかしたら、目標のイメージには到達できなそうかもしれないし、それ以上にいけそうかもしれない。ここから自分のレベルを大きく変えることは難しいので、この時期ですでに悔しい思いをするかもしれない。今回だったら、ミドルセレでのパフォーマンスで、現状の再評価が行えただろう。

このように準備していれば、アジアユースでのミドルでメダルをもらい、余興を楽しみ、満足感を得て日本に帰れたかもしれない。

3.最後に

今回の香港遠征を通して、自分の中の何かが変わりました。オリエンで勝つ自分にもワクワクしますが、また、何かのきっかけで変化していく自分にもワクワクします。イメージする自分になれないかもしれないですが、めげずに頑張りたいと思います。

まずは、JWOC2016 の代表選考会で納得のいく走りをして、代表に選ばれる自分になれるようトレーニングし

たいと思います。

高野 兼也

目標

・Mixed Sprint Relay

　優勝

・Middle Distance

　3位以内　巡行100以内、ミス率8以下

・Sprint

　3位以内　巡行100以内、ミス率8以下

目標達成に向けて準備したこと

＜遠征まで＞

　フィジカル面では日々のトレーニングの強度をかなり下げて、疲れをためないように調整した。また、体調を崩さないために、天気が悪い日も無理に外で走るのではなく、ジムに行って、心拍数をあげた。

＜大会当日＞

　いつもはレース前にとても緊張しないように、スタート地区に入るところから最初のコントロールまでをそのとき自分が考えることやかけられる言葉、ルーティンを含めすべてを自分目線（自分がそのときみている景色）でイメージするのだが、今回は初の世界大会だったので、イメージが作りにくかった。

＜レース直前＞

　レース直前はとにかく平常心でいることを心がけた。気合い入れすぎて、実力以上の力（スピード）を出そうとするとミスにつながることはわかっていたので、とにかくいつも通りやれば大丈夫と自分に言い聞かせた。あと、他の選手の様子につられないように心掛けた。日本のレースだと周りの選手が何を言っているのかわかってしまうので、あまり聞かないように無視する感覚でいる必要があるが、今回は周りが何言ってるかわからないので、特に聞かないように意識することはなかった。なので、自分の世界に入るのがそこまで難しくなかった。

結果と評価

・Mixed Sprint Relay

　1位

・Middle Distance

　14位　52’00　巡行117.9　ミス率29.2

・Sprint

　19位　17’51”　巡行113.1　ミス率14.0

　スプリントリレーに関しては、目標を達成できて本当に良かった。良かったところは、３ポで、なかなかルートが見つけられなくて焦っている中、見つけるまで動き出さなかったことである。もし、自分がどこ走ってるかわからない状況で、焦りで動き出していたら、もっとミスしていたに違いないと感じる。よく堪えたところだと思う。悪かったところは、スピードを出せる区間で思い切りスピードを出せなかったこと。これは走りながら地図を読んでいる時間が長いことが原因だと思われる。先読みやルートチョイスに時間がかかったり、

遠くを見ないで、近い部分ばかり見ていたからだと思われる。あと、細かい部分でかなりスピードが落ちたこと。これは単純に速さを犠牲にしないと細かい部分が読めないことが原因である。

ミドルに関して、走れるところをしっかり走ることを心がけてレースに臨んだ。しかし、いつもよりスピードがあがった分、地図読みがおろそかになっていた。なので、ルートチョイスを間違ったり、わざわざ藪の濃い部分から入ってしまうなどのミスを連発してしまったと思われる。

スプリントは上記のスプリントリレーの悪かったところとほぼ同じである。

全体を通して、決して出来の良いレースは出来なかった（特にミドルとスプリント）。自分の実力を十分に発揮できなかったことが非常に悔しい。やはり、世界大会ということで、どこか気負いすぎてた部分があったのではないかと思われる。

今後に向けての抱負

まず、インカレ選手権両方とも入賞。あと、世界大会がとても楽しかったので、4 月の選考会に勝ち、世界大会出場。この 2 つが今後しばらくの目標である。

今後の計画

目標を達成するために、体づくりから見直すことにした。体幹などで上体の筋力アップ、柔軟性向上、体力としては、3000m を 9 分、5000m を 15 分で走れるようになることを目標に、日々のトレーニングの量を上げることにした。

技術面に関しては、地図読みは出来るだけ素早く、整地などの動作も含めてやること。ルートチョイスは様々な地図を読み、いろいろな人に聞いて、視野を広げる。これらのことを意識して技術面の向上を図ろうと思う。

橘 孝祐

・目標

全種目（リレー・ミドル・スプリント）で入賞（6 位以内）

・目標に向けて準備したこと

ミドルに関しては、関東学連のミドルセレクションが近かったため、それに向けて対策することが直接 AsJYOC に対しても対策になると考えていた。ミドルテレインの旧図は読んでいた。

スプリントに関しては、スプリント講習会で習ったトレーニング方法（停止と急加速を繰り返す）を定期的に取り入れていた。リレーに関しては旧図がなかったが、スプリントに関しては旧図があったため読んでいた。

・結果と評価

～リレー～

結果　13：46（2 走内 1 位）

自分は B チームであったため、A チームに比べれば気持ちの面で余裕があったと思う。

また、1 走の鈴木直がトップから 2 ～3 分のところで帰ってきたのも大きかった。自分のやることは前との差を詰めることだけだと思って集中できた。日本 A チームと中国チームのペナで優勝が転がり込んできた形になったが、B チームの全員がしっかりつなぐことができた結果だと思う。4 走の最後の争いには本当に感動した。

～ミドル～

結果　49：42（13 位）

前日のいい流れのまま行きたかったが、△→１のミスを引きずったまま１→２のロングレッグに突入し、取り返しのつかないミスをしてそのままずるずるゴール。何一ついいところがなかった。実力の半分も出し切れなかったのが悔しい。

～スプリント～

結果　16：41　（11 位）

走りきることはできたものの、随所でルートチョイスのミスのためにロスをしている部分があった。（シンプルな走りやすいルートをとれなかった）また、中国とのフィジカル差を感じた。リレーの時にも中国は圧倒的に速かったため、フィジカルだけではなくスプリントに特化した練習をしているのかもしれない。これが今の自分の実力通りの結果なのかもしれない。

・今後に向けての抱負と計画の概要

インカレミドル　入賞

インカレリレー　優勝

が現時点での目標である。

リレーに関しては、自分ひとりの力でどうにかできるものではないが、幸いにも今年は 3 人とも戦えるメンバーがそろっているため狙いたい。

これに向けての計画は

1 月：2 月の合宿フルメニューに耐えられるような体力作り

2 月：合宿で量をこなすこと。基本に立ち返ることもできるため合宿を大切にしたい。

3 月：最終調整

今のところはこのような感じである。

長期的な目標としては、7 月のアジア選手権（台湾）にシニア代表として出場してもう一度アジアで戦うことが目標である。

・さいごに

自分は今回唯一の 3 年生ながら AsJYOC に参加させていただいた。メンバーが続々と決まっていくうちに、自分の代わりにもっと若く将来性のある人が出た方がいいんじゃないかと悩んだこともあったが、終わってみれば参加して本当によかったと思える大会となった。自分のオリエンテーリング人生にここまで影響を与えたものはこれが初めてである。大学を卒業したらオリエンテーリングからは離れるつもりであったが、卒業しても続けていこうと思えた。この大会のために様々な面でお世話になった方々に感謝です。ありがとうございました。

平原 誉士

1 大会に向けた目標

・ミドル優勝

・スプリント 6 位入賞

今大会ではスプリントリレー、ミドル、スプリントの3種目が開かれることになっていました。これらのうち自分がどの種目で最もよい結果を残すことができるかと考えたとき、自分はパークよりもフォレストのオリエンテーリングのほうが得意だと感じていたので、まずミドルで好成績を残したいと思いました。

一方スプリントについてはどちらかといえば苦手意識を持っていたのですが、今大会への出場が決まってからは3種目中2種目がスプリントということで、できる対策をして臨もうと思いました。所属している部の先輩にスプリントのコツを教えて頂いたり、JOA合宿でのスプリント練習会に参加したりして練習しました。練習会や大会を通じて以前よりスプリントの手ごたえを感じるようになったので、スプリントについても諦めず6位以内を目標にしようと思いました。

スプリントリレーは国内の成績を考慮してコーチが正規チーム出場メンバーの決定をするという形でした。自分は直前期にシンスプリントを発症してしまったために正規チームとして出場することはできないと思い、この種目については最終日のスプリントに向けた最終調整という気持ちで力を抜いて走ることにしました。

2 目標に向けた準備

・フィジカル面

JWOCや国内での大会を通じて、他の競技者と比べて不整地や登りでのスピードが足りないと感じていました。そのためランニングトレーニングではロードだけでなく不整地や、起伏のあるコースを走るようにしました。また、体幹や脚の筋肉の筋トレも行うようにしました。しかし疲労を取るための低負荷のメニューを減らして、その上ストレッチなどのケアをまともにしなかったために12月半ばに脛に痛みが出てしまい、それをあまり意に介さず走り続けた結果症状が悪化して痛みを抱えたままトレキャンと本戦に参加することになってしまいました。ウォームアップマップをすれば痛みが薄れてレース時にはさほど気にならない程度だったのですが、悪化を防ぐためトレーニングキャンプのメニューを思い切りやれなくなったほか、帰国後にラントレーニングを休止しなくてはならなくなりました。

・技術面JWOCに向けた準備としてなるべく毎日地図を読むことを行い、その効果を実感したので今大会に向けてもこれを継続しました。ただ、日本の地図を読むことがほとんどであまり香港の地図を読み込んでいなかったのは本当に失敗でした。日々目の前のことに追われて気持ちがAsJYOC本戦に向き合っていなかったのだと思います。海外と日本とではテレインの質も変わってくるため、現地の地図を早いうちから入手して読み込むことはとても大切なことだったとレースを走ったうえで感じました。特に今大会はトレーニングキャンプ期間も短く、現地に着いてから本戦のテレインに慣れる時間や機会は限られていました。今回不甲斐ない結果に終わったことの要因の一つにこのことがあったと感じています。

3 結果とその評価、反省

・スプリントリレー　チーム記録:DISQ

香港との混成チームでのオープン参加ということもあり、あまり結果にこだわらずミドルやスプリントに向けて調整する気持ちで臨みました。そのため大きく気負わずに走ることができました。

個人のレース内容としては大きくミスをせずまとめられた感触でしたが、反省点としてはポスト回りの手続きでもたついてしまったことと、先読みに意識をとられて今進んでいるレッグのナビゲーションがおろそかになってしまったことです。このことは最終日のスプリントで気を付けようと思いました。

・ミドル 記録:3 位 40’58 巡行 110.7 ミス率 14.3% top+6’14

この種目では優勝を狙っていたのですが、力が入りすぎて基礎的なことをないがしろにしたレースをしてしまいました。1番から2番のレッグが思っていた以上のロングレッグで慌ててしまい、落ち着いたルートチョイスが出来ずにポストを飛び出して負けルートを選択してしまいました。2番についた頃には2分後の松尾選手に追いつかれており、そこからはずっと競り合う展開が続きました。そこでも僕はナビゲーションを相手任せに

して突っ走ってしまったり、アタックを雑に行ってポスト回りでタイムロスを生んでしまったりしました。そのような流れのままレースが終了し、自分としてはかなり悔しい結果となりました。

大舞台であっても基本的なところがしっかりとできているかが当然結果に表れてくるということを実感しました。思うような結果が残せなかったことは残念ですが、レース内容を反省することで自分の弱点が見つかったので、教訓として生かしてもっと速くなりたいと思います。

・スプリント 記録:10 位 16'30 巡行 112.2 ミス率 7.8% トップ比 107.7%

前日のミドルの終盤に左足首を捻挫してしまい、足首をテーピングで固めた状態での出走でした。ウォームアップの時点で着地するときに痛みがあったので全力では走れないなと思いましたが、かなり細かいナビゲーションが必要なエリアのあるテレインだったのでスピードが抑えられることは却ってよいことかもしれないと思いなおしました。

旧地図を見る限りでは公園エリアと市街地エリアが合体したテレインで、走っているうちに景色が目まぐるしく変化するところが多いと感じたため、先読みはそれほどできないかもしれないと思い、無理に先読みをしないよう意識しました。もう一つ、1番コントロールまでの特徴物をすべて目視確認することも意識して臨みました。

結果として、この2つの戦略はうまくレースにはまったと感じています。特に後者の作戦によってスタートから1番コントロールの間に地図の縮尺(距離感覚)と表記に慣れることができ、2番以降の展開にスムーズに適応できた感触があってとても有用なものだと感じたので、今後のスプリントレースでは毎回意識して行いたいと思いました。

レースの反省点としては、シンプルなルートプランができていないレッグがあり、地図読み練習でもっと改善できると思いました。また、ポスト回りの動作ももっと速くしたいと思います。そして、走り負けないようなフィジカルも必要だと思いました。

4 今後に向けた抱負、計画 抱負

まずは JWOC2016出場を目指していきたいと思います。選考対象レースであるインカレミドルや全日本ロング、そして選考会に照準に合わせてトレーニングをしていきたいです。JWOCに出場できることになったら、去年のJWOCを上回る成績を残したいです。具体的には、まずミドルでB決勝に進出したいと思います。

これらの目標を達成するために、大会での失敗をしっかり反省していきたいと思います。そのためにアナリシスを書いて先輩やコーチに見てもらうようにしようと思います。

トレ計画(フィジカル面)

・初歩的であるが、まずケガが多いことが問題だと感じている。体の調子をよく見てメニューを調節したり、ストレッチやマッサージなどの体のケアをしたりして怪我をしないようにしていきたい。

・体幹トレーニングや脚の筋トレ、不整地や起伏のあるところでのラントレーニングの効果を実感することが増えてきているので継続したい。

・スピードトレーニングを継続的にメニューに組み込みたい

トレ計画(技術面)

・アタックから脱出にかけての手続きが遅いと感じるので改善したい。試しに正置の練習をしているが、効果的な練習かはまだわからない。周りの意見も参考にしながらいい練習方法を見つけたい。

・読図走と机上の読図練習の効果を感じるので続けたい

・読図練習をただ漫然と地図を読むのではなく、時間制限を設けて紙に描く練習などをしていきたい

5 最後に

JOAの強化委員、コーチの皆さまへ お陰様で今大会ではJWOC以上に海外の選手と交流でき、レースを通じて課題を見つけることができました。今後のトレーニングに繋げていきたいと思います。お忙しい時期に時間を割いて御指導下さりありがとうございました。

宮本 樹

今回は初めての代表としての遠征でした.トレキャンとスプリントリレーに出られずミドルからでした.到着直後のレースでしたが,レース自体への影響は小さく,あまり緊張せずに走ることができたと思います.しかし,今回のトレキャンはイベントが多く，他国の選手と友達になれるチャンスがあったのでトレキャンには出たかったと思っています.レースの目標は周りのレベルが読めなかったため，一桁の順位としていました.対策としては,スプリントの地図を読んで通行可能な部分を把握することなどの地図読みやランニングをしました.結果はミドル10位，スプリント8位とあまりパッとしたものが出ませんでした.ミドルでは，１ヶ所アタックを適当にしてしまい藪に阻まれてミスタイムを計上してしまいました.まだそういった部分が未熟だと思います.スプリントでは大きなミスもなく回ってくることができました.ポスト周りでのルート読みを速くするまたは先読みをすることで更なる時間短縮が可能だったと思います.今回見えてきた課題を克服する練習を積んで,今後も頑張っていきたいです.

松尾 怜治

0.はじめに

東京大学2年の松尾怜治と申します。このたび、12/22-28の日程で香港で行われた、第一回アジアジュニア&ユース選手権(AsJYOC)に参加して参りました。自分自身初の海外渡航であり、初の日本代表への選出となりました。選出されたことは非常に光栄に思っております。また、今回の海外遠征を支援して下さったJOA関係者の皆さま、東大OLKの皆さま、事前合宿や現地で指導してくださったコーチ・オフィシャルの皆さま、本当にありがとうございました。この場を借りて厚く御礼申し上げます。それでは、AsJYOCについてご報告いたします。

1.目標

1-1.国内で立てた目標

・スプリントリレー・・・優勝

・ミドル ・・・入賞(6 位以内)

・スプリント ・・・3 位以内

今回の大会は、スプリントとミドル競技のみということもあり、スプリント競技に重点を置いて臨むつもりでした。私自信、インカレスプリントは出走しておらず、全日本スプリントME19位という実績ではありましたが、コーチの判断でAチームを走ることとなり、優勝を目指すことにしました。個人競技のスプリント部門でも上位を目指し、やや苦手意識のあったミドル競技でしたが、総じて目標は高く設定しました。

1-2.国内で取り組んだ課題

1-1 で設定した目標を達成するには、まずミスをなくすことが第一であると考えました。

スプリント競技については、本郷キャンパススプリントで隣接コントロールをパンチしDISQを犯してしまったこともあり、しっかり円の中心まで行くこと、できるだけシンプルなルート選択をすることを心がけて練習しました。東大OLKの有志による壮行会や、駒場キャンパスでの自主トレ、インターバルトレなどを行い、鍛えました。

ミドル競技は、出発前に関東ミドルセレを控えていたこともあり、ミドルセレに向けて準備したことを出し切るように心がけました。ミドルセレに向けて、序盤にリズムをつかめるような地図読みとルートチョイスを行うこと、ミスを自覚した地点でそのまま進むのではなく、リカバリーを先決に行うことの二点を心がけました。しっかりとしたナビゲーションが可能な範囲でスピードを上げるように、セレクション前のレースで調整を行いましたが、スピードを上げようとすると細かい地図読みや手続きがおろそかになることが多く、なかなかうまくいきませんでした。

1-3.香港で取り組んだ課題(トレーニングキャンプ)

23日にミドル、24日にスプリントを練習する機会がありました。ミドルのテレインは、総じて道を走る区間が多く、スピードを維持しながらAPで止まることを意識しました。香港の地図表記にも慣れつつ、日本で意識していることをそのまま実践しても通用すると手応えを感じました。ただ、コントロール周りが細かい部分で、速いスピードを維持してしまってミスをしてしまい、まだまだ課題が克服できませんでした。

スプリントは日本にもあるような公園テレインであり、ここでは本番を意識して走ることだけを考えました。通行可能の柵やヤブと植え込みの違いといった細かい地図表記を読み切ることや、ルートチョイスの練習になりました。SIも、国内ではなかなか使うことが無く、ポスト周りでの動きの確認もしました。

2.結果と評価

2-1.結果

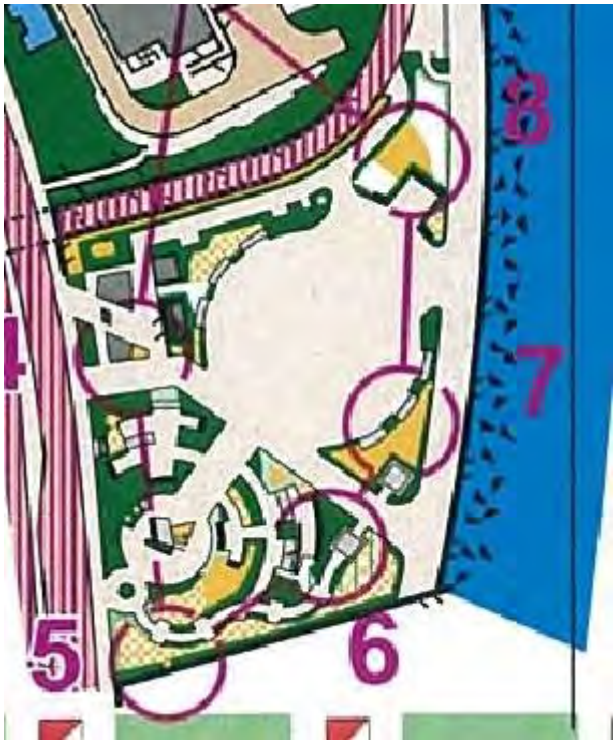
・スプリントリレー・・・Japan A 3 走 DISQ

・ミドル ・・・2 位

・スプリント ・・・6 位

2-2.自己評価と反省 2-2-1 スプリントリレー3 走

DISQでした。10ポのポストスル―でした。完走すらできず、繋いでくれた二人には本当に申し訳なく思っています。レース展開は、一位で稲森が私に繋ぎ、後ろから香港と中国のエースが迫る展開でした。ロングレッグで地図を読み違え、正しいルートに復帰したところで香港に追いつかれ、中盤の細かい部分(5~8)でミスを連発して中国に捉えられました。おそらくかなり焦っていたのでしょう、9→10のレッグで先読みをしていたところの黄色丸あたりで、中国が10ポに行くところでルートが違うと勘違いし、左の階段を下りて11ポに向かってしまいました。前を見て焦り、スピードがナビゲーション可能な速さを越えてしまったこと、先読みをしていたことも重なってしまったために、このような結果になってしまったと思っております。集団での競り合いの中でいかに自分のプランを実行できるかが、以前からの課題であり、これからの課題でもあります。



2-2-2 ミドル

初日のDISQを引きずることなく、日本で意識していたことをきっちりこなすことだけを考えて臨みました。スタートリストでかなり前ということで、二分前の平原を捉える、もしくは一分後の香港のエースの選手に食らいつくことを考えました。前日のテクニカルミーティングで湿地は凶悪なので立ち入らないことを、トレーニングマップでは小径は走りづらいこと、ハッチはかなりスピードが落ちることを確認して、湿地やハッチは極力巻くルートを取ることを心がけました。序盤は考えていた通り、自分のテンポを大事にしてしっかり地図を読んで走り、勝負レッグとなった1→2では左巻きの道走りを選択してスピードに乗ることができました。結果、2ポで平原に追いつくことができ、終盤まで二人でチェイシングし、ミスを極力を減らすことができ、最後に抜け出しておそらくトップゴールをすることができました。稲森には及びませんでしたが、準優勝という成績を残すことができ、とても満足したレースでした。

同じ日本人選手に追いついたことで安心してしまい、ところどころ頼りすぎてしまうレッグがあったことと、スピードに意識してしまいスピードに乗れなかった点が主な反省点です。レース中、前を走る人に会った場合やその逆の場合にも、意識せず集中して自分のレースをやり続けることがまだまだできておらず、これからの大きな課題ともなりました。ただ、日本で応援してくださった方々を驚かせる結果を出せたことに 満足しています。

2-2-3 スプリント

前日のミドルの勢いそのままに、この種目は3位以上とは言わず、優勝を目指しました。

初日の借りを返すつもりで、最初からリズムをつかむような走りを心がけました。結果は6位入賞。5位の香港のエースとは1秒差、3位の坂梨とは35秒差でした。正直、もっと上の順位は目指せたと思っています。途中ルートミスはありましたが、スピードに乗り、自分のプランをしっかり実行することができていました。13ポの段階で坂梨、稲森と同タイムで積算タイムは2位であり、13以降のシティ部分でミスを重ねたことが敗因だと

自覚しています。シティスプリントは日本でも経験したことがなく、後半部分は特に細かい道が入り組み、似たような建物が並ぶ独特の地区で、ルートチョイスが雑になってしまいました。16→17では先を急ぐあまり脱出方向を誤り、道路に足を取られ、ミスタイムを多く計上してしまいました。これまであまり優勝を懸けたレースの経験がなく、プレッシャーのかかる状態でいかに自分のレースをできるかが、まだまだ足りないことであるなと強く思いました。最低限入賞できたことが何よりでした。

（ミドル M20 表彰式）

スプリントは、リレーも同様に、中国のフィジカルに力負けしてしまった印象がとても強かったのです。しかし、今振り返ると、ミスをして自滅していることに気付きました。フィジカル勝負だとまだまだ敵わないと自覚していますが、ミスのないレースができれば、勝負できていたと思うと、今まで以上にミスにシビアになる必要があるように感じました。

(最終日スプリントの13ポ以降シティ部分)

3.今後の抱負

今回の香港遠征を経て、海外でのオリエンテーリングの機会をもっと持ちたいと強く思いました。早生まれということで2016年もジュニアのクラスに出場することができるため、今夏スイスで行われるJWOCや台湾で行われるAsOCに出場したいと思っております。特に台湾については、香港でアジアの舞台では結果が残すことが出来ることが分かり、多くのジュニア(もちろんM21も)にも目指してもらいたいです。

これからはインカレミドル・リレーに向け、より一層トレーニングに励み、まずはミドルの選手権の舞台で活躍すること、リレーで東大の一員として結果を残すことを目標とします。そして、選考会で再び日本代表に選ばれるよう、頑張っていきたいと思っております。

大類 茉美

香取 菜穂

・目標

落ち着いて、自分のできる限りのレースをする。

他の日本チームの選手や、アジアの海外の選手から技術などを学ぶ。

・目標達成に向けて準備したこと

11 月からは、普段より走る量を増やした。しかし、地図読み練習をあまりしていなかったりと、準備は十分ではなかった。

・結果と評価

スプリントリレーはチームとして４位、ミドルは競技時間オーバーで失格、スプリントは７位だった。

ミドルは、せめて記録を残したかったので、残念だった。レース中の反省もあるが、それよりも自分の実力不足がこの結果になってしまった。これから少しずつ実力をつけていきたいと思った。

スプリントリレーは、自分が抜かれてしまったのでチームの皆さんに申し訳なかった。レース自体も、納得のいくものではなかった。

スプリント個人は、スプリントリレーの反省も踏まえて、先のことを考える意識を持ったら、自分の中ではうまくいったので良かった。

・今後に向けての抱負と計画の概要

今回の遠征で日本の選手、海外の選手から刺激を受けた。特に、日本人が多く入賞しているのを見て、自分もがんばりたいと思った。

今回運よく出場させていただいたものの、私は他の日本チームの方々と比べてまだまだ実力がないと感じた。体力面においても技術面においてもしっかりとトレーニングしようと思った。周りの先輩方にもいろいろと教えてもらいながら、自分に必要なことを考えていきたい。

また、大会や練習会にも積極的に参加し、経験を多く積んでいきたいと思った。

勝山 佳恵

この度は、第一回アジアジュニア＆ユースオリエンテーリング選手権に出場させて頂き誠にありがとうございました。スタッフの方々、コーチ・選手の方々、また関係者の方々には本当に感謝の気持ちでいっぱいです。初めての国際大会に参加し、同じ日本チームメンバーの活躍を目の前にすると、私ももっともっとオリエンテーリングが上手くなりたいという気持ちが高ぶりました。

大会への参加が決まってからおよそ２か月の間、トレーニングと地図読みの練習を欠かさず行ってきました。いつも通りやって、今の自分のベストなパフォーマンスをすることを目標としていたので、変に緊張しないように心がけました。しかし実際は、焦っていつも出来ている基本的なことが抜けていました。それでも、自分の出せる力は出せたと思うので悔いはないです。特にミドルでは６位に入賞することができ、とても嬉しかったです。

今回出場させて頂いたことで、JWOC という新たな目標ができました。ここで終わらせることなく、今までの経験をいかして次の目標へ新たなスタートを切ります。これまでご指導下さった多くの方々への感謝の気持ちを忘れず、これからも頑張りたいと思います。

金林 優美

今回インカレスプリント８位の成績から代表として大会に参加させていただけることになりました。推薦をいただいたのが 10 月末で大会までの準備期間が２ヶ月もなく短いことや私自身のオリエンテーリングの経験が

少ないことなど多くの不安がありましたが、大会に向けて準備を行い、夏・秋よりも実力をつけて大会に挑むことができたかと思います。

大会本番では自分のオリエンテーリングができず結果を残すことも掲げた目標も満足に達成することができませんでした。本番で満足のいくレースができず、まだまだ自分のオリエンテーリングが確立されていないし安定していないことを実感してしまったので、この悔しさをバネにして今後の大会で特に大きな大会で記録を出せるような安定したレースのできる選手になることを目指していきたいと思います。

＜目標＞

今回の大会参加にあたっての目標は、

「結果は出せないかもしれないが、今後に活かせるように大会前の練習会及び合宿や大会本番を通じて技術のレベルアップを目指す。」というものでした。オリエンテーリングの経験が浅かったため、オリエンテーリングに必要な技術や練習は何か、速い選手はどのようにレースをしているのか、比較して私に足りないものは何かをまず知ることを目指しました。他にフィジカル目標として、(1)レース中に安定して走りきるだけの体力をつくる。

ナビゲーション目標として、(1)ルートのプランと決定のスピードを上げる。(2)ポストからの脱出をスムーズにできるようにする。

大会目標については数値目標をたてることができなかったので、DISQしないことを目標としました。

＜目標達成に向けて＞

普段のトレーニングでは、週1の大学のランニングの他に、レース距離より少し長めの距離を速めのスピードで走る、公園で読図走をすることなどを行いました。

＜結果と評価＞

大会結果

スプリントリレー	DISQ
ミドル	10位
スプリント	24位

全体としてあまり良いレースができませんでした。初日のスプリントリレーでは立ち入り禁止区域に入りかけたり、ラストのポストを飛ばしてしまいDISQという結果となってしまいました。レース中に人が多かったことや緊張していたこともあり、集中力と丁寧さを欠いたレースとなってしまいとても残念です。ミドル・スプリントにおいても数回現ロスしてしまったところがあり、コンパスを使ってきちんと方角を確認することと地図と景色を照らし合わせること、基本的なことをきちんとできるようにすることが今後の課題だと感じました。練習会から香港でのトレーニングキャンプと大会を通して、他の選手の方々を一緒に過ごしたことはとても良い経験になりました。練習会でランオブさせていただいたり、他人のレースを見ることで新しい発見ができました。

＜今後に向けての目標＞

私の次の目標は、全日本大会W20Eで５位以内、W21のE権をとることです。

大会で結果を出すために、リスクを排除すること、一つの一つのレッグを丁寧にたどること、スピードを出せるルートを考えること、細かい地形を読まなければならないところはきちんとスピードを抑えてナビゲーションに徹することを意識したいと思います。

鈴木 彩可

目標

ミス率一桁台を達成する。苦手なスプリントを克服する。

目標達成に向けて準備したこと

・地図読みをする際、必ず AP を確認し、先輩や同期に添削してもらう。

・スピード持続力をつけるために、ショートインターバルや坂ダッシュなど、心臓に負荷のかかるトレーニングをする。

・体幹を鍛えるための筋力トレーニングをする。

結果と評価

スプリント

△→１で自分の考えていたルートよりも１つ手前で曲がってしまったり、11→12 の民家が立ち並ぶ細い路地でツボってしまったり的確にすばやく地図を読み、ルートを正しく辿る力が足りなかったと思う。また、止まる必要のないところで不安になって立ち止まってしまうこともありスピードもあまり出せなかった。

ミドル

△→１では、日本で見慣れない地形に戸惑って、いつもたどらないようなルートを使い、ツボった。５→６では道を勘違いして、現ロスしてしまった。ミドルに関しては、自分が見ていたルート取りは、多くの時間をロスしたり、とんでもないミスがあったりするルートではなかったように思うが、地図と現地を当てはめ、ルートを辿る技術が足りなかったと思う。

今後に向けての抱負と計画の概要

抱負としては、

・来年度 JWOC 日本代表として走る。

・アジア選手権で入賞する。

を挙げます。

以上のことを達成するために、

・今年度インカレミドル 15 位以内。巡行 115 以内。

・来年度インカレスプリント選手権クラスに出場する。

を目標に設定します。

鈴木 直美

鈴木 友紀乃

１．はじめに

2015 年 12 月末に香港で行われた、アジアジュニア&ユースオリエンテーリング選手権（AsJYOC）に参加させていただいた。この報告書では設定した目標に向けて取り組んだこと、その結果と評価、それを踏まえて今後どうするかということについて記述していく。

２．設定目標について

２．１．設定目標

今回の大会では、スプリントリレー、ミドル、スプリントという競技で競い合った。目標を設定するにあたり、スプリント（リレーも含む）とミドルに分けて考えることにした。スプリントの目標は「１分以上の致命的なミスをしない」ということ、ミドルでの目標は「プラン通りにレースをし、ぐだぐだにならないようにする」ということであった。自分の実力を考慮すると「〇位入賞」といった目標は現実味がなく、「どれだけ安全なオリエンテーリングができるか」という点に気を付けることが最も良い結果につながると考え、これらの目標を設定した。

２．２．目標達成のために取り組んだこと

スプリントの目標を達成するために取り組んだことは、スプリントを走る機会がある時には、必ず脱出する前にプラン立てをするように心掛けていたことである。このような取り組みをした理由は、プランを立てずに急いで走り出したとしても、その後大きなミスをするリスクが大きいからである。例えば何を見るべきかわからないまま走り過ぎる、自分の位置が地図上で捉えられなくなるといったミスである。脱出の際に地図を読む時間が長いと、他の選手から離されそうになり焦ってしまうことが多い。しかし実際は地図読みで数秒他の選手より時間がかかっても、プラン立てが不十分なまま走り出して致命的なミスをした方が大きな差をつくってしまうということに気付いたので、このような取り組みをした。大会当日ではアップエリアにコントロールがいくつか置いてあり、アップエリアマップを見ながら脱出する前にプランを立てるという動作を確認することができ、よいイメージトレーニングになった。

ミドルの目標を達成するために取り組んだことは、スプリントの場合と似ているが、AsJYOC までの大会でプランに基づくオリエンテーリングを定着させそうと試みたことである。ぐだぐだなレースを防ぐためには、プランを曖昧にしてはいけないと考え、具体的なアタックポイントから逆算してルートプランを立てるようにした。加えて、フィジカル面よりナビゲーション面の方を優先的に強化するべきであると考え、走るときは地図を読むようにし、机上での地図読みも頻繁に行った。

３．結果とその評価

スプリントリレー、スプリントの結果はそこまで悪いものではなかった。もちろん順位は低い方であるが、自分の目標は達成できたのではないかと思う。特にスプリントリレーでは、１走であったので他の選手に惑わされないか心配であったが、「自分はプランが立たないうちは脱出しない」と固く決めていたので、他の選手につられて異なるコントロールにたどり着くといったようなことはなかった。ただ、プラン立てにかかる時間が長すぎると感じたので、これからはフォレスト競技だけではなくスプリント用の地図読みもしていくことを決めた。

ミドルの結果は目標を達成できず、しかも競技時間を過ぎてしまい最悪であった。なぜこのような結果になってしまったのかというと、全レッグにプランはあったが見ようと思っていたもの（チェックポイントやアタックポイント）が現地でどれか特定できなかったからなのではないかと推測する。このような点をなくすためには、合宿や練習会で地図の表記と現地の地形をじっくり見て対応させる時間が必要であると感じた。レースが終わって、自分がどこをチェックポイントであると勘違いしていたのか地図を見ながら確認したところ、実際に見るべきものと方向が全く異なるものをチェックポイントであると勘違いし、体の向きを変えていたことがわかった。このことから、たとえ走っている最中にチェックポイントらしきものが見えたと思っても、コンパスを見て再確認する動作を忘れないようにするべきであると実感した。

４．今後に向けての抱負と計画の概要

今回AsJYOCに参加させていただき、また海外の大会に出場したいという気持ちになった。正直今回このような大会に私が参加することができたのは、年齢の制限や参加希望者が多くなかったという理由があったからであると思う。しかし今回日本チームから出た多くの入賞者を見て、自分もいつか海外の大会で表彰台に上りたいという気持ちになった。

とはいえ、今の実力のままでは日本国内での大会ですら入賞することは難しい。フィジカイル面の強化は、不整地に対応できるよう体幹を鍛えることや、不整地を走ることを今までより意識的に増やす。ナビゲーション面では、もう一度地形のイメージを確認すること、その後思い切ったオリエンテーリング（大きな地形をチェックポイントにしてスピードの出るオリエンテーリング）に挑戦する機会を何回かつくり、どれくらいできるか試してみたいと考えている。

宮本 和奏

1. 目標

AsJYOCに向けての一番の目標は、体力の向上でした。レースの具体的な目標は、以下の通りです。

Sprint Relay ミスをしない。

Middle 優勝

Sprint 入賞

2. 準備

遠征まで毎日最低でも3km走る、筋トレ、体幹トレーニングをすると具体的な目標を決めて、取り組んだ。

3. 結果と反省

Sprint Relay　結果1位

Bチームの4走で、チェンジオーバーしたときに追いかける立場だったのであまり緊張せずに走ることができた。自分のレースは、全体的に見るとよかったと思う。香港の選手と競り合いでも冷静に地図を読むことができた。しかし、ロングレッグで最後までルートプランをたてずに走りはじめてしまい、ミスをしたところがあるのでプランはしっかりたててから動き始めようと思う。

Middle　結果2位

中盤までは、少し止まりながらも順調に走れていたと思う。しかし、後半のレッグであまり良くないプランを立ててしまい、ハッチに阻まれてしまった。その時にハッチからの脱出の決断が素早くできずに時間を使ってしまったことが一番大きいミスだった。そのあとは、最後まで走ることができたと思う。結果は2位で目標にたっすることができなかったのはとても悔しい。

Sprint　結果5位

個人的には大きなミスもなく、よいペースで走ることができたと思う。しかし、中国の選手との差が1分以上開いているのはやはり、走力の差だと思う。自分の今の実力を出せたレースだと思う。

4. 今後の抱負

今回の大会では一番走力のなさを痛感した。正確なナビゲーションをしながらもスピードを出せるようにしたい。ナビゲーションでもルートプランをしっかりたてるようにしたい。今後はこれらの課題を克服できるように練習していきたいと思う。

山岸 夏希

目標　アジアで一位になること

目標達成に向けて準備したこと

　アジアユースに向けて、というよりも、アジアユースの出発２日前にあった関東ミドルセレにむけて練習していました。しかし、なかなかモチベーションが上がらず、週末の合宿やレースには積極的に参加し練習していましたが、平日は２，３日走るかどうかでした。何よりも出国１週間前にひどい風邪をひいてしまい、治すのに必死でした。何よりも体調管理が一番大切だなと実感しました。しかし、怠けていたわけではありません。月に１２０以上はコンスタントに走っていましたし、筋トレもしていました。レースで自分のナビゲーションが追いつくちょうどいいペースで走る、というのを実践していた期間でした。

結果と評価

　結果は全然ダメ、です。

　結果が出せなかったのも実力のうちだと思うので「実力が出せなかった」という表現は使いませんが、うまくいつも通りのレースができずとても悔しい思いをしました。自分の弱さ、ふがいなさを大いに感じました。しかし、今まであまりなかったこの機会はとても貴重なもので、今現在の自分の立ち位置、そして本当に挑むべきはどの世界なのか教えてくれました。

　私はまだまだ本番に弱く、メンタル面でも技術面でも体力面でもよわっちいやつです。しかし、そのうちどれか一つでも、(とくにメンタル面ですが) そろったら、今よりも納得したレースができると思います。そして、そんなレースがしたいです。

　前後のレース結果に左右されない、チームメイトの結果に左右されない、攻めすぎたレースを、守りすぎたレースをしない。気にしなければならないことはたくさんありすぎ大変ですが、ひとつひとつをそれぞれの遠征やレースで意識し、成長していきたいです。

今後に向けての抱負と計画の概要

　２０１６年は２０歳以下の大会、クラスに出場できる最後の年です。

　それは、JWOC に出場できる最後の年という意味でもあり、国内の大会の２０A や２０E に出場できる最後の年という意味でもあります。

　貪欲に「今しかできないことを」「挑戦していく」年にしたいと思います。

　具体的には、JWOC２０１６でチームを引っ張るエースになり、ロングで７０位以内を目指します。また、ASOC２０１６の２０E に出場しスプリント、ミドル、リレー、スプリントリレーすべて優勝するつもりで走ります。とても楽しみです。

6. AsJYOC への取り組みについて

JOA 強化委員会　寺嶋一樹

AsOC2014（カザフスタン）期間中に、香港の Dominic 氏から AsJYOC を開催する提案を受けた。若い選手に対して目標となる大会を設定し、各国が競技力を強化することでアジア全体の底上げをしたいということであった。U20 をジュニア選手権とし、U16 をユース選手権とし、第 1 回の開催地は香港、その後 AsOC の谷間年に AsJYOC を開催していくことが決まった。各国の賛同はあったものの、新しいことを始めることにはとてもエネルギーを要したことだろう。Dominic 氏も大変苦労されたと思う。大会が終了した今、彼と香港オリエンテーリング協会に対して心から敬意を表したい。そして、狙い通りアジア各国から若い選手が集まり、競い合い、友情を育んだことは、Dominic 氏が思い描いた通り、アジアの底上げのための大きな一歩となった。

ちょうど 1 年前 Bulletin１が発表された。強化委員会の中で私はずっとアジア関連の行事を担当してきたので、AsJYOC について担当することは自然な流れであった。クラスは M/W14、16、18、20 の 4 クラスがあったが、M/W16 がユース選手権、M/W20 がジュニア選手権となる規定であったため、日本はこの 2 カテゴリーにのみ代表選手を派遣することとした。ただ U16、U20 世代を対象とした派遣事業は JWOC 以外には我々にとっては初めてのことであり、どのような形で進行させるかは手探りであった。多くの未成年者を海外に遠征させることには責任もあり、選手団の構成にも頭を悩ませた。

・帯同役員・コーチとして誰に依頼できるのか？私が同行するのは無理だと分かっていた。
・混合スプリントリレーがあり W16 の選手が集まらないのではないか？W20 も人数が少ないと出場できる代表チーム数が減るのではないか懸念していた。
・どのように選手を選考するのがよいか。U20 強化選手、JWOC 代表選手を AsJYOC 代表とすることは当然として、その他どうするべきか選考方法については考えがなかなかまとまらなかった。

春から夏にかけては、JOA 合宿や代表壮行会など行事も立て込み、AsJYOC について決めなければいけないことをズルズルと先送りしてしまった。最終的に重要レースであるインターハイ、インカレを主として選考することに決まったが、AsJYOC に出場意欲のある選手から見た場合、代表選考について情報が少なく困ったのではなかろうか。大いなる反省点であり、次回からは改善したい部分である。

8 月に入り、U20 強化選手、JWOC 代表選手から AsJYOC 出場希望が次々と届いた。男子は対象者 9 名のうち 6 名が、女子は対象者 6 名のうち 4 名が応募してくれた。多くの若い選手たちがアジアに目を向けて遠征を計画してくれたことには大変うれしく、日本チームとしてもアジアの中で十分戦える選手団を構成できることとなった。相変わらず、役員・コーチが見つからず、選手団を引率について大変困っていたが、インターハイ前に JWOC コーチの国沢氏が AsJYOV 同行を引き受けてくれた。そして強化委員で上海在住の稲葉氏も同行を申し出てくれた。これで選手団を構成できると大変嬉しかった。さらに国沢氏から宮川早穂氏をコーチとして同行させるという素晴らしい提案を頂いた。選手団の体制として、選手数が多いことから、基本的にはチームのマネージメントを中心として、上位を狙える選手を中心にコーチングするという方針も打ち合わせた。

9 月のインターハイの結果から U16 選手を選考した。3 名は東海中高生であったので、同校の大野先生と十分協議し、学校、保護者の承諾も得ていただいた。また 10 月のインカレ・富士見大会で M20、W20、M16 の選考を行った。W20 の人数が少なく男女比バランスが悪いことから U20 スプリントリレーへの出場チーム数に課題が残った。このため急きょ追加推薦の検討を始めた。JWOC2016 へのつながりも一部意識し推薦選手を決定していった。短期間での推薦検討となったため、若干混乱はしたが、結果的には将来有望な選手を取り込むことができた。残念ながら W16 への応募はなく、U16 スプリントリレー代表チームは成立しないこととなった。女子のジュニア・ユース層は学校クラブが少なくオリエンティア 2 世に頼っているのが現状である。課題解消は難しいが、啓蒙に努めたい。

10 月 31 日全日本スプリントで、キックオフ会議を行うこととした。初めて会う選手も多かったが、会場で代表ウエアを配布した。初めてウエアに袖を通して嬉しそうな選手の表情をみて、他のスポーツのように、この世代から経験を積ませていかなければいけないのだと少し思った。表彰式前に国沢氏の計らいで、選手団紹介の時間を頂いた。選手をステージに上げ、多くのオリエンティアに選手の氏名を読み上げた。稲盛が選手を代表して力強く決意表明を行い、大きな拍手を頂戴した。その後のキックオフ会議では、山西会長から挨拶を頂いた。こうした形式ばったこともチームを作るうえでは大切に考えていた。キックオフ会議で説明するにつれ、選手たちの表情が次第に引き締まっていく様子が分かった。

AsJYOC は 3 レースのうち 2 レースがスプリント種目、1 レースがミドル・でスタンス競技である。強化は、スプリント向け合宿を 1 回、ミドル向け合宿を 1 回、計 2 回実施した。スプリントについてはその競技特性を理解してレースに臨むことが重要であるため、強化委員の尾上氏に依頼しセミナーを実施していただいた。体系的な内容になっており、選手からもわかりやすいと大変好評であった。と同時に、スプリントのレースを開催する運営者にも学んでいただきたい内容がふんだんに含まれていた。ルールや地図規定の遵守はもちろん、そもそもスプリントが何を重視する種目なのかをまずは大会運営者が理解しなければ、選手強化もおぼつかない。

AsJYOC は日本代表として参加する国際大会であるが、JOA からの補助金は全くない。完全に選手の自己負担であり、誠に申し訳ないことである。同行役員・コーチも手弁当、ボランティアとなる危惧もあったが、JOA 選手強化事業に対してご寄付を頂いたこともあり、現地対応費（初日夕食、補食等）、薬品類、コーチの交通費・滞在費補助など有意義に使わせていただいた。選手からは 52,000 円を徴収し、大会エントリー費＋滞在費＋食費、12/22 前泊費用等にあてた。航空券は便を指定し、各自で購入してもらった。保険の加入その他で渡航だけで約 13 万円程度の負担であったと思われる。

WOC、JWOC など毎年課題になっている広報活動であるが、今回の AsJYOC でも機能させることができなかった。広報が不十分であることから注目度も上がらない。注目度が上がらないため寄付も集まらない。悪循環である。ただ、選手自身の努力でいくつかの学校では代表になったことが取り上げられたようである。2016 年度はスキーオリエンテーリング委員会に教えてもらいながらしっかりと取り組みたいと考えている。

12 月 22 日選手団が香港に出発した。遠征が始まってから、Facebook で AsJYOC の様子を発信し始めた。代表

ブログも国沢氏が毎日更新してくれ、現地の様子がよくわかった。選手はレースに集中して取り組んでいる様子が伝わってきた。同時に、各国の選手と交流を楽しんでいることも嬉しいことであった。初日、スプリントリレーでの劇的な優勝は、おそらくは多くのオリエンティアにとって感動的なものであっただろう。翌日のミドル・でスタンスでは M20 で表彰台独占（しかも 3 位は同タイムで日本人 2 名が分け合ったため 4 人が表彰台にのった）し、君が代とともに日の丸 3 枚が掲揚された。オリエンテーリングでは初めての快挙だろう。3 日目には中国勢が台頭してきた。アジアでは十分戦えるが、狙って勝ちきるのは本当に難しいことだ。ラグビー見ていて思ったことは結果がついて来れば、注目も上がるのがスポーツというもの。中国、香港、カザフスタンなどはさらに競技力を磨いてくるだろう。我々も競技力向上を図り、アジア各国と切磋琢磨し、アジアでは結果を出していかなければならない。

選手諸君は、本当に頑張ってくれた。残念ながら結果を出せなかった選手もいただろう。本気で狙っていただけにその悔しさはより大きいものであっただろう。結果を出すことができた選手は次へのモチベーションも高まったことだろう。U16、U20 の世代、まだまだ選手としてのキャリアは序盤。この大会でのパフォーマンスをしっかりと評価・改善し、次のチャンスに備えてほしい。そして今回の遠征での出来事を、日本の次世代を担う中高生をはじめとする若い選手に伝え、オリエンテーリングの素晴らしさと代表への憧れを高めていただきたい。そして、今回の結果を見て若い選手たちに可能性を感じたベテラン・オリエンティアの皆様には、ぜひ継続的な支援をお願いしたいと思います。

以上

【謝意】

今回の遠征にあたり、多くの皆様にご支援いただきまして、誠にありがとうございました。

・代表ウエアをご提供いただきました株式会社リテラメッド様

・JOA 選手育成へご寄付頂きました皆様

・全日本スプリントで選手紹介などで便宜を図っていただきました NPO 法人トータス様

・強化合宿で場所、地図等に便宜を図っていただきました東大 OLK 様、千葉県オリエンテーリング協会様

・選手のコーチを引き受けていただいた皆様（堀田遼様、石澤俊崇様、深田亘様、宮川早穂様、加納尚子様、鹿島田浩二様、藤井範久様）

そのほか、多くのオリエンティアの皆様方から応援いただきましたこと、感謝いたします。