

第 21 回
オリエンテーリング世界選手権大会
報告書

2004 年 9 月 11 日～19 日
V a s t e r a s , S w e d e n

選手団メンバー

男子：鹿島田浩二，松澤俊行，山口大助，篠原岳夫，紺野俊介，高橋善徳，小泉成行

女子：田島利佳，番場洋子，宮内佐季子，元木友子，落合志保子，金子恵美

スタッフ：藤井範久，山岸倫也，村越真，宮本知江子，

尾上秀雄，ヤリイカヘイモネン

はじめに

社団法人 日本オリエンテーリング協会選手強化特別委員会
強化スタッフ代表 宮川 達哉

第21回（2004年）オリエンテーリング世界選手権大会が終わりました。

今回の世界選手権大会は、隔年開催から、毎年開催に変更されたはじめての開催であり、去年も来年も世界選手権があるというはじめての年でした。さらに特別なことは、来年の世界選手権大会が地元日本での開催であり、われわれがそれに向けた長期の強化計画に過程にあるということです。従って、今回の報告は、今回だけの結果の報告にとどまらず、来年に向けてどんな結果を出し、どんな抱負を持ったかが記されています。今年の世界選手権は終わってしまいましたが、この結果が来年に向けてどのように活かされていくか、是非とも見守っていただきたいと思います。そして、今後の日本オリエンテーリング界の将来に向けて、どのように活かされていくか、見守っていただきたいと思います。

本遠征にあたりましては、各方面から多大なご協力ご支援をいただきました事を厚く御礼申し上げます。ありがとうございました。

第 21 回世界選手権大会を終えて

日本代表チーム ヘッドコーチ 藤井 範久

スウェーデンでの世界選手権大会は、日本オリエンテーリング協会（以下 JOA）が 2005 年 8 月の世界選手権大会（日本、愛知）に向けて本格的に選手強化に取り組み始めた成果を確認する大会でありました。JOA は、形式的には 2003 年の春から選手強化を始めており、昨年スイスでの世界選手権大会も評価の対象になるのですが、当時は方針作りの段階であり、JOA としての取り組みは無いに等しく、スウェーデンでの世界選手権大会が成果を確認する初めての大会になりました。

日本人選手の成績を評価してみると、スプリントレースで男女各 1 名が予選を通過したことは評価に値するものです。一方、ロングディスタンス、ミドルディスタンスでは、予選通過者はゼロ。またリレーも男女ともほぼ定位置。しかし、これまでの世界選手権大会では「ベストのレースをすれば個人戦で予選通過できる」というレベルだったのが、今回は「普通のレースをすれば予選通過できる」というレベルに達しています。ミドルディスタンスの高橋や田島のレースがそれにあたります（結果としては普段のレースができなかったのですが）。これらの進歩は、JOA という組織として選手強化に取り組んだことの成果ではないでしょうか。

しかし、現実としてはロングやミドルディスタンスでは予選通過できていません。その原因についてはじっくり検討する必要がありますが、現時点での主観的なものとしては、外国人選手と同じ土俵でレースをする経験の少なさが挙げられるのではないかと考えています（トレーニングも含めてです）。この問題点に対して、今年からはワールドカップ大会にも積極的に参加するよう選手には奨めています。同時にワールドカップ大会での成績を日本代表選手の選考基準にもしています。それにより、単に海外（ワールドカップ）でレースを走る、というのではなく、プレッシャーの中で普段のレースができるか、そして外国人選手と同じ土俵で戦っているということを強く意識してもらうことができるからです。

さらに、これから来年 8 月にかけては、海外から選手が日本に来てくれます。11 月の東日本大会（海外から見るとワールドランキング大会）にスウェーデンやノルウェーをはじめとする強豪国から 60 名ほどの選手が来日します。そして、東日本大会直後には愛知で世界選手権大会に向けた強化合宿を行います。日本チームとしてはこの機会を逃す気はありません。東日本大会では、日本のトレインで日本と世界のレベルの差が殆どないことが確認できるかもしれません。また強化合宿については、日本の強化選手が海外チームの合宿に参加させてもらう準備を進めています（出稽古ですね）。これらによって、外国人選手と競い合う感覚を身に付けていき、来年の世界選手権大会では普段のレースをすることができるのではないかと考えています（本当は、それ以上のレースができるように準備しているのですが…）。

最後になりましたが、今回の遠征に対して様々な形でご協力頂いた皆さまにお礼申し上げます。そして、来年の世界選手権大会での日本人選手の活躍のためにも、これまで以上にご協力をお願いいたします。

大会成績

ロング予選(15位まで決勝進出)

男子-A

1	Marius Mazulis	Lithuania	1:02:17
2	Holger Hott Johansen	Norway	1:02:20
3	Pasi Ikonen	Finland	1:02:42
15	Marian Davidik	Slovakia	1:09:11
	Shunsuke Konno	Japan	Incorrect

男子-B

1	Mats Haldin	Finland	1:00:04
2	Mattias Karlsson	Sweden	1:01:15
3	Bjørnar Valstad	Norway	1:02:16
15	Ivaylo Petrov	Bulgaria	1:11:08
22	Toshiyuki Matsuzawa	Japan	1:18:26

男子-C

1	Kalle Dalin	Sweden	1:01:14
2	Olle Kärner	Estonia	1:01:40
3	Jani Lakanen	Finland	1:01:48
15	Fabien Pasquasy	Belgium	1:09:57
28	Daisuke Yamaguchi	Japan	1:24:40

女子-A

1	Marika Mikkola	Finland	0:45:35
2	Simone Niggli-Luder	Switzerland	0:46:05
3	Jenny Johansson	Sweden	0:46:06
15	Andrea Eisl	Austria	0:55:49
20	Sakiko Miyauchi	Japan	1:05:29

女子-B

1	Heli Jukkola	Finland	0:45:53
2	Birgitte Husebye	Norway	0:46:32
3	Gunilla Svärd	Sweden	0:47:19
15	Cherie Mahoney	Canada	1:03:11
22	Tomoko Motoki	Japan	1:23:35

女子-C

1	Karolina A Höjsgaard	Sweden	0:45:23
2	Yulia Novikova	Russia	0:47:47
3	Marianne Andersen	Norway	0:48:45
15	Zsuzsa Fey	Romania	0:54:14
19	Yoko Bamba	Japan	1:00:41

ミドル予選(15位まで決勝進出)

男子-A

1	Valentin Novikov	Russia	0:26:18
2	Anders Nordberg	Norway	0:27:29
3	Edgaras Voveris	Lithuania	0:28:14
15	Damien Renard	France	0:31:42
19	Yoshinori Takahashi	Japan	0:35:03

男子-B

1	Thierry Gueorgiou	France	0:25:54
2	Johan Näsman	Sweden	0:26:18
3	Pasi Ikonen	Finland	0:27:18
15	Tilo Pompe	Germany	0:32:18
26	Koji Kashimada	Japan	0:41:02

男子-C

1	Holger Hott Johansen	Norway	0:25:57
2	Mats Haldin	Finland	0:27:21
3	Martins Sirmais	Latvia	0:27:27
15	Alessio Tenani	Italy	0:33:52
28	Takeo Shinohara	Japan	0:47:05

女子-A

1	Jenny Johansson	Sweden	0:25:24
2	Anu Annus	Estonia	0:27:45
3	Hanne Staff	Norway	0:28:42
15	Sarah Rollins	Great Britain	0:35:58
19	Rika Tajima	Japan	0:39:50

女子-B

1	Simone Niggli-Luder	Switzerland	0:24:09
2	Heli Jukkola	Finland	0:26:13
3	Tanya Ryabkina	Russia	0:26:19
15	Mariya Spasyuk	Ukraine	0:31:25
27	Emi Kaneko	Japan	1:05:24

女子-C

1	Minna Kauppi	Finland	0:25:12
2	Marianne Andersen	Norway	0:26:49
3	Gunilla Svärd	Sweden	0:26:51
15	Gunda Fischer	Germany	0:33:22
	Bamba Youko	Japan	Incurrect

スプリント予選(15位まで決勝進出)

男子-A

1	Pavlo Ushkvarok	Ukraine	0:12:01
2	Antti Harju	Finland	0:12:01
3	Sergey Detkov	Russia	0:12:11
15	David Brickhill-Jones	Australia	0:13:26
20	Yoshinori Takahashi	Japan	0:13:48

男子-B

1	Grant Bluett	Australia	0:11:38
2	Johan Näsman	Sweden	0:11:41
3	Øystein Kvaal Østerbø	Norway	0:11:45
15	Rob Jessop	New Zealand	0:13:06
25	Shigeyuki Koizumi	Japan	0:14:07

男子-C

1	Misha Mamleev	Russia	0:11:40
2	Thierry Gueorgiou	France	0:11:49
3	Mårten Boström	Finland	0:11:50
14	Daisuke Yamaguchi	Japan	0:12:56
15	Andreas Müller	Switzerland	0:12:57

女子-A

1	Simone Niggli-Luder	Switzerland	0:11:07
2	Anna Mårsell	Sweden	0:11:31
3	Sara Gemperle	Switzerland	0:11:55
11	Sakiko Miyuchi	Japan	0:13:10
15	Lyudmila Gotseva	Bulgaria	0:13:51

女子-B

1	Ieva Sargautyte	Lithuania	0:11:22
2	Vroni König-Salmi	Switzerland	0:11:36
3	Anu Annus	Estonia	0:11:49
15	Anke Xylander	Germany	0:13:51
21	Shihoko Ochiai	Japan	0:15:36

女子-C

1	Emma Engstrand	Sweden	0:11:48
2	Paula Haapakoski	Finland	0:11:57
3	Yulia Novikova	Russia	0:12:15
15	Iliana Shandurkova	Bulgaria	0:14:06
25	Emi Kaneko	Japan	0:19:28

スプリント決勝

男子

1	Niclas Jonasson	Sweden	0:13:06
2	Håkan Eriksson	Sweden	0:13:09
	Yuri Omeltchenko	Ukraine	0:13:09
4	Johan Näsman	Sweden	0:13:10
5	Thierry Gueorgiou	France	0:13:10
6	Øystein Kvaal Østerbø	Norway	0:13:14
39	Daisuke Yamaguchi	Japan	0:15:16

女子

1	Simone Niggli-Luder	Switzerland	0:12:32
2	Karolina A Högsgaard	Sweden	0:13:01
3	Elisabeth Ingvaldsen	Norway	0:13:19
4	Dana Brozkova	Czech Republic	0:13:21
5	Anna Mårsell	Sweden	0:13:26
6	Emma Engstrand	Sweden	0:13:27
40	Sakiko Miyauchi	Japan	0:16:18

ロング決勝

男子

1	Bjørnar Valstad	Norway	1:45:25
2	Mattias Karlsson	Sweden	1:45:57
3	Holger Hott Johansen	Norway	1:47:01
4	Valentin Novikov	Russia	1:47:48
5	Emil Wingstedt	Sweden	1:48:32
6	Mats Haldin	Finland	1:49:18

女子

1	Karolina A Högsgaard	Sweden	1:22:25
2	Hanne Staff	Norway	1:23:27
3	Marika Mikkola	Finland	1:23:52
4	Simone Niggli-Luder	Switzerland	1:23:58
5	Birgitte Husebye	Norway	1:24:04
6	Minna Kauppi	Finland	1:24:18

ミドル決勝

男子

1	Thierry Gueorgiou	France	0:32:46
2	Valentin Novikov	Russia	0:33:07
3	Anders Nordberg	Norway	0:33:12
4	Emil Wingstedt	Sweden	0:33:14
5	Johan Näsman	Sweden	0:34:09
6	Holger Hott Johansen	Norway	0:34:16

女子

1	Hanne Staff	Norway	0:33:03
2	Tanya Ryabkina	Russia	0:33:15
3	Heli Jukkola	Finland	0:33:30
4	Jenny Johansson	Sweden	0:33:46
5	Minna Kauppi	Finland	0:33:58
6	Simone Niggli-Luder	Switzerland	0:34:20

リレー

男子

1	Norway	2:08:08
2	Russia	2:08:12
3	Sweden	2:08:13
4	Finland	2:09:48
5	Great Britain	2:12:30
6	Lithuania	2:12:38
26	Japan	2:48:30

女子

1	Sweden	1:53:41
2	Finland	1:53:43
3	Norway	1:55:34
4	Switzerland	2:01:21
5	Russia	2:01:46
6	Great Britain	2:03:19
22	Japan	3:07:58

今年のスウェーデンでの世界選手権 (WOC) は日本チームにとって来年の愛知 WOC 前の最後のチェックポイントです。当然、チーム内にも、愛知への試金石としての重要な大会であるという共通認識があり、以前とは異なる様々な面での準備を、スタッフ、選手ともにしてきました。スポンサーの獲得や、合宿回数の増加、陸上の専門家による指導など今までにない動きがありました。特に世界クラスで多くの指導経験があるヤリ氏による本格的なコーチングは日本チームの大きな変化でした。ヤリ氏の視点、アドバイスは、往々にして地理的なハンディや言葉の障壁もあって世界クラスの情報が入りにくい日本チームにとっては、世界を身近に感じさせる大きな効果があったと感じます。

スウェーデン→愛知という日本チームの目指す流れがある中で、今回の WOC で自分の果たすべき役割はなにかと自問した時、「そよかぜでもよいから日本チームの上昇気流を生むきっかけを作ること」、それがチーム最年長ともなった自分に課された大きな課題だと感じていました。そうした目標を持って、WOC への準備は始まりました。低調なコンディションで迎えた国内選考でしたが、6 月以降はヤリ氏のアドバイスもあって今までの WOC と比べても充実した準備が出来、コンディションとしてはほぼベストに近い状態で望むことはできたと感じています。

しかし、WOC での結果はなかなか思い描いたようにはいきませんでした。個人のミドルでは、予選通過という魔物にレース中惑わされ、1 番からミスを重ね不本意なレースに終わりました。リレーは 1 走を走り、大きなミスもなく個人レースとしてはまとめることはできました。しかし序盤のロングレッグで集団に追いついて走るフィジカル面の強さが不足しており、結果として 1 走の重要な役目である集団の中で帰ってくるという役目を果たすことができずチームに良い流れを作ることができませんでした。

個人的には来年に向けて、今はその原因を、フィジカルな面、テクニカルな面、メンタル面とはっきりと分析することが先決だと感じています。そして次回までに残された 11 ヶ月で何ができるのかをはっきりとさせようと思っています。自分には来年の愛知でチームに貢献できる力が存在すると信じているからです。

一方チームとしては、スプリントでの山口、宮内の通過という今までにないはっきりとした結果が出ました。彼らの成功は、日本チームの進めてきた準備が（十分とはいえませんが）が決して間違っていないことを示したものだと感じました。彼らの成功をチームの成功と捕らえ、チーム内の共通経験として、次回につなげていければと考えています。

最後にはなりましたが、今回の日本チームの遠征をご支援して頂きました皆様に心からお礼申し上げます。国内の競技会・合宿等でボランティア活動や寄付を頂いた方々、ご支援頂いた企業の方々、またはるかスウェーデンまでいらしてゴールレーンでいつも日の丸を振って応援して頂いた方々……。こうして競技に専念し、上を目指し続けることができるのも、本当に多くの方のご支援・励ましがあってこそということを、今まで以上に感じた今回の遠征でした。来年以降も日本チームは厳しい世界の中で戦い続けます。いつか日の丸が表彰台に揚がる日を夢見て、今後も暖かい目で見守り続けていただけたらと思っています。

スイスでの世界選手権から約13ヶ月の準備を費やしたスウェーデンでの世界選手権が終了しました。自分自身、新しい環境に身をおきチャレンジングな世界選手権であったと思います。昨年(2003)の世界選手権が終了した後に感じられた、「スウェーデンテラインの難しさ」を考えると今回の世界選手権は自分自身にも、そして日本チームにとっても実り多く、来年につながる世界選手権であったと思います。

昨年(2003)の4月末、私はスウェーデンで行われた北欧選手権(NOC)に参戦しました。その時の結果と今回(2004)の世界選手権の比較が以下の通りです。

- スプリント 対トップ比 122%→114%
- ミドル 対トップ比 134%→132%(1ポのミスを除けば113%で8位通過のタイム)
- ロング 対トップ比 145%→不参加
- リレー 対トップ比 133%→137%(同一コースではトップ比127%)

スプリントに関して、昨年も今年もほぼベストなレースをしての比較であるだけに自分が一年間、山の中を走るスピードやオリエンテーリングスピードを強化してきたことが結果として表れていて大きく評価できると思います。

ミドルに関して、今年はスウェーデン入りして次の日に40分程度山に入り、その次の日には予選を走らなければならないという無謀とも思われる日程でしたが、1ポでのミスを除けばトップ比113%で予選を8位で通過できる(15位まで予選通過)走りができたことは大きな自信につながりました。つまり結果として「予選を通過する」ということはかないませんでした。確実に力をつけていることを認識できた世界選手権でした。

しかし、来年の世界選手権に目を向けてみると予選を通過できなかったという事実は物足りなさを感じます。経験が重要な競技であるだけに今年は何んとしても予選を通過しなければなりません。そういう意味では、不完全燃焼の世界選手権となりました。

来年に向けて私達はまた重要な10ヶ月間を過ごすこととなります。まだまだ力不足の感はありませんが、逆に「伸びしろ」と「やれる!という気持ち」を得ることができたことは、とても大きかったと思います。まだまだ速くなります。そして来年の8月には表彰台に登ります!それまでの10ヶ月を見ていてください。

最後になりましたが、この遠征にあたり沢山の方や企業の方から声援・サポート・そして援助をいただきました。経済的な面だけでなく、多くの方のサポートは精神的にも大きな力であったと思います。どうもありがとうございました。

今回から世界選手権が毎年開催されることになり、今大会は来年の愛知での世界選手権へ向け非常に大きな意味を持つ大会となりました。今大会へ向けて日本チームとしては初の海外からのコーチ招聘、そしてその指導により、多くの情報を得ることができ、練習にも明確なコンセプトをもって臨むことができました。その結果、今までとは違った結果を残せるのではないかと期待して大会に臨むことができたと思います。

大会1日目ロングの予選がありました。私はトレインに不慣れであったことに加え、気負って手続きがきちんとできずに自滅し、満足する走りができずに非常に悔しい思いをしました。

私が今回の準備で最も力をいれていたスプリントは開会式の日にありました。大会前からことあるごとに私は「スプリントでは必ず決勝に進む」といった内容のことを話していましたが、直前のトレーニングでは気負いからミスが非常に多く不調。予選でも、自分は大丈夫だと言い聞かせてレースに臨んだものの、2番コントロールで大きくミスをし、1分後のオーストラリアのトロイに追いつかれてしまいました。レース前に共通コントロールが多数ありそうという情報があったため、この段階ではトロイと自分が同じコースであるかは分かりませんが、遅くてもほぼ同時にゴールしないと予選通過はないと思い、開き直すことができました。その後は、トロイのペースを使いながら自分のオリエンテーリングを取り戻すことができ、ハイペースでレースを進めることができました。ビジュアル区間では日本人サポーターの歓声（あとで聞いたら内容はほとんど罵声だったらしいが…）に後押しされて、かなりのスピードで走りぬきました。その後もトロイと同じコントロールが続いたため、さすがに同じコースであるのだなと分かり、絶対遅れてゴールはできないと自分に鞭を入れて走り続け、無事にゴール。なんと**14位**で予選を通過することができました。

決勝では観客の前のスタート台からスタート。かなり長いスタート前の誘導もあり、多くの方から声援を送っていただきました。私は集中しているときはあまり大きくリアクションをしないし、それがいつものことなので、愛想が悪いなど思われた方ごめんなさい。スタート直前の選手紹介も日本男子唯一の決勝進出者ということで、かなり気合をいれた紹介をしてもらいかなり緊張しましたが、いざスタートしたらいつもと同じようにレースを展開することができました。ただ予選でかなりのパワーを使ってしまったので、スタート直後から体力的に非常にきついレースを強いられました。いくつか個人的には悔しいミスをしましたが、合格点のあげられる満足のいくレースであったと思います。順位は**39位**。スタートが**6番目**だったから、予選の順位と同じ順位。実力どおりの結果でしょう。レース後、観戦者・チーム関係者等多くの方々に、良かったよと言ってもらったのが何より嬉しかったです。

最後になりますが、今回無事に世界選手権への遠征を終えることができ、来年の愛知での大会へ向けて期待を抱くことができたのは、御支援いただいた多くの方々のおかげであると思っています。また来年は妻の地元での大会ともなりますので、第二の地元でよりいい結果をみなさんにお見せしたいと思います。本当にありがとうございました。

スウェーデンでオリエンテーリングをすることは面白い。さすが「本場」と唸られる。同時に、恐ろしくもある。トレーニング中には、コントロールに近寄っているのにも関わらず、段々現在地が分からなくなり始めるという経験を何度もした。ここでは、一瞬気を緩めることが即命取りになるのだ。

「面白くて恐ろしい」、それはまるで上等な遊園地のアトラクションのようである。恐怖すらも、過ぎてしまえば良い思い出だ。かくして、上等な遊園地では老若男女全ての者が良い思い出を得て、持ち帰ることができる。自分ももちろん例外ではない。ただし、代表選手たる者、面白がって恐がった末に得る物が思い出だけであってはならないはずだ。代表選手が得て持ち帰るべき物、それは「成果」である。そしてその成果とは「自分なりの成果」ではなく、「誰が見ても明らかな成果」でなければならない。

山口大助選手と宮内佐季子選手の両名は、全個人種目通じて日本チームとして2大会ぶり、しかも初の予選+決勝方式となったスプリントでの決勝進出を決めた。これが、後進を含め多くの選手にとって決勝進出を現実的で等身大の目標ととらえるために、さらに上を目指すために十分な成果であったことは明らかである。2人には同じチームの競技者として感謝しているし、全ての人にこの功績を称えてもらいたいと思う。

残念ながら、自分にこのような「成果」はなかった。「期待を裏切ってはいけない」という、勝負の場において無用な考えは抱かずに闘い切ることはできたが、結果として周囲の期待を裏切ってしまったことは確かである。もちろん、闘い切ったからには「自分なりの成果」はあった。しかし、ここでその内容について記しても仕方がないだろう。ただ、「次を見ていて欲しい」とだけお願いし、見るべき成果を残すための準備を重ねたい。

最後になりましたが、今回の遠征に際してお世話になったチームのスタッフの皆様、チームメイトの選手の皆様、応援して下さったオリエンテーリング関係者の皆様、そしてひとからならぬご支援を賜ったスポンサー各社の皆様にあらためて御礼申し上げます。ありがとうございました。

世界選手権報告

篠原 岳夫

まず、今回の世界選手権スウェーデン大会出場にあたり、多くの方々の大きな御支援、御協力がいただけた事に感謝します。ありがとうございました。

初めての世界選手権出場ということで、本当に何から何まで初めてづくしの遠征となりました。以前に世界選手権の観戦をしたことはありましたが、やはり実際にチームの一員としてやっていくこととは違いますし、ジュニア世界選手権の時の雰囲気とも違ったものを感じました。ただ、それは窮屈な雰囲気ではなくて、とても心地よい緊張感を感じさせてくれるものでした。

自分自身は現在働いておらず、時間にも比較的余裕があったので他のメンバーより一足先の8月18日にスウェーデン入りし、スウェーデンに行ったときには以前からいつもお世話になっている地域クラブ、OK Denselnのクラブハウスに滞在してトレーニング、調整を開始しました。世界選手権開幕までは時間も充分にあったので時差調整なども含め充実した時を過ごし、万全の状態で自分のレースを向かえることができた事には満足しています。しかし、結果は散々なものとなってしまいました。少しの気の緩みから大きくミスをしてしまい、目指すものからは大きくかけ離れた結果です。

今回の結果は確かにひどいものでしたが、そこから得たものもあります。初出場が来年ではなくて良かった。今回のミスは技術的なものではなくてメンタル面によるものでした。もっと精神状態のレースへの持っていく方を考えなくてはなりません。今回世界選手権を経験できた事は必ず来年の世界選手権に生きてくるし、生かします。それまで、また代表入りするように日々を過ごしていこうと考えています。

世界選手権を終えて

紺野 俊介

2004年の世界選手権が終わりました。始まるまでは不安や期待が錯綜したり、レースが待ち遠しくもありました。ところが肝心のレースは、自分にとって散々なもので、実力不足を認識しましたし、何だか不完全燃焼に終わった感じがします。

昨年の出発前は、仕事が多忙で出発当日の早朝まで仕事をして、それでも終わらず半ば国外逃亡のように世界選手権に出発し、職場の方々には大変迷惑をかけてしまいました。反省を生かして今年は早くから引継ぎ等動き出したのですが、結局、出発直前までバタバタしてしまい、またまた迷惑をかけてしまったようです。すみませんでした。今年の世界選手権が9月開催ということで、会社の上期期末と重なり、忙しくなることは予想出来ていたのですが、何ら対策が取れず、直前になっても仕事のことばかり考え、オリエンテーリングについて考える時間やトレーニングの時間が平日にあまり取れませんでした。平日のトレーニング時間の確保は、以前よりの課題でしたが何ら改善されず、反省すべき点であり、これからも課題です。

9月8日～9月21日の日程で世界選手権に出場しましたが、結果を除いては非常に充実した遠征となりました。成田から飛行機に乗った瞬間に仕事のことは（一先ず）忘れ、飛行機の中では爆睡できました。現地入りしてからは、十分な睡眠、定期的な時間の食事、充実のトレーニング（調整）と日本では到底ありえない生活を送り、9月12日のLong予選には、良い体調で臨めました。

結果は公式ページにも掲載されてますが、「Incorrect」でした。全てのコントロールをまわることが出来なかった（11番コントロールが見つけれませんでした）のです。オリエンテーリングを始めて8年目になりますが、辿り着けず終わったのは初めてのことで、しかも世界選手権という大舞台での失敗で、正直かなり落ち込みました。オリエンテーリングはじめたばかりの初心者ならまだしも、日本代表として出走しながら完走できずで、「何しに行ったの？」と言われてもおかしくない結果でした。応援して下さった方々には大変申し訳なく思います。中盤まではまらずレースでしたが、LAP解析を見ると、仮に同様のペースで走りきったとしても、予選通過は無理だったようです。いずれにせよ、現時点では世界と対等に戦う力がなかったという結果には変わりありません。ミスした時の行動心境等は、別途反省・分析して今後の課題としたいと思います。

コントロールを飛ばして、何とかゴールまで辿り着いたのですが、ゴール後、悔しさが込み上げてきて思わず泣いてしまいました。イーキスに「no problem, no problem」という言葉を掛けられましたのが非常に印象深いです。思い出すとまた泣けてきます。翌日の地元新聞に恥ずかしい写真が掲載されてしまいました。これから来年まで部屋にでも飾って、気持が萎えそうな時には新聞を見て、気持が途絶えないようにしていきたいです。来年は満足した顔が新聞に掲載されるように頑張ります。

最後にスポンサー各社様をはじめ、賛助会の皆様、職場の皆様、同期や後輩からのご支援や応援があり、非常に助かりましたし、心強かったです。ありがとうございました。また、国内合宿の際には、多くのスタッフの方々に設置・運営していただきありがとうございました。多くの方に支えられながら、よい結果を残せなかったのは残念ですが、来年に向けて再度奮起して頑張りたいと思います。また、今回、遠征を共にした、コーチ陣、スタッフ、サポートの方々お疲れ様でした。そして選手の皆様お疲れ様でした。結果はそれぞれ思うところはあるかと思いますが、また来年の愛知に向けて切磋琢磨していきましょう。愛知で選手として、世界選手権に参加できるようこれから精進します。これからも宜しくお願い致します。

世界選手権報告

小泉 成行

世界選手権 (WOC)スウェーデン大会への国内選考会が終わった時点で、私は基本的に男子の補欠として選ばれ、大会ではレースに出場できるかどうかはわからない状態でした。しかし選手としてチームと共に行動しレース前の緊張感を味わっておくことができれば来年に繋がるよい経験になると考え、チームに参加することにしました。もちろんあわよくばレースの機会を得てやろうとも考えていました。この夏はWOCの3ヶ月前に渡欧し、ユニバーシアードとヨーロッパ選手権に出場し、その後WOCまでスウェーデンでトレーニングを行う予定だったので、その可能性は十分あると思いました。

渡欧後の最初のレースで左足首をひどく捻挫してしまうアクシデントがあり、ユニバーシアードはほとんど出場できず、ヨーロッパ選手権もレースの組み立て方は良かったけれど、フィジカル面で納得のいかない面が多く、長期遠征最後のWOCで結果を出したいと強く思いました。特にヨーロッパ選手権のリレーで1走を務め、途中までいいレースができたことは大きな自信になり、この経験が活かされればWOCでも1走をやれると思いました。そのため8月のスウェーデンでの自主トレーニング中はターゲット種目であるスプリントとリレーのトレーニングを多く行いました。はじめは戸惑ったスウェーデンでのオリエンテーリングも回数を重ねるうちにスムーズになり、また足の怪我も良くなっていくと、オリエンテーリングがとても楽しく感じられるようになり、今の状態であれば予選通過やリレーでの活躍が可能であるように感じられました。そうなる前、つまり7月終わりのトレーニングキャンプで再び怪我を悪化させてしまった直後は、走るのだけで精一杯で地図を読むことまで神経が向かずミスを繰り返してしまい正直オリエンテーリングが嫌になっていました。WOCの前に帰国して回復に専念したほうが良いのではないかと本気で考えるくらいだったので、そこからWOC直前に前述の状態まで持っていったことはとてもよかったです。

WOC直前にいい状態に持っていったことは精神的にもポジティブになれ、レースの機会は与えられていないけど必ずチャンスがやってくると思いました。渡欧直前にパーソナルコーチの村上さんから「絶対チャンスが来る」という言葉を忘れず、いつ走れと言われても行けるように準備をしました。松澤さんがロングの予選を通ればという条件付でスプリントへの出走の可能性が出てきたら、松澤さんは絶対通ると信じていました。それはもしかしたら本人以上にそう思っていたかもしれません。そのため彼がロング予選を通過できなかったことを知るととても落胆しました。しかしまだリレーの可能性は0%ではないので、併設レースを走りました。結局リレーには出られませんでした。松澤さんがリレーに専念するという理由でスプリントを回避したことから出走することができました。

スプリントレースに関しては1つだけミスがありましたが、それ以外はとてもよい内容でした。前日まで日本選手が大きなミスで予選通過を逃して来たので、大きなミスをしなくて済むよりセーフティなオリエンテーリングをするつもりでレースに臨みました。しかしやはりそれではまだ予選通過の壁は越えられないということは身をもって知ることができました。しかし、言い方は悪いかもしれませんが、これはとてもよい実験だったと思います。セーフティな走りをして予選通過の可能性がまったくないわけではなかったとわかったからです。つまり体力面での強化をすれば、日本でやってきた、そしてこの夏に得たオリエンテーリング技術で十分通用すると感じるからです。だからもっともっと走らなければなりません。3ヶ月でオリエンテーリングはとても向上しましたが、体力面を向上させるにはもっとトレーニングが必要です。しかしそれは日本でもできることです。

あと10ヶ月ちょっとで日本大会がやってきます。今回の貴重な経験を無駄にしないために、しっかりトレーニングを積もうと思います。もう補欠になって他力本願で祈るのは嫌です。自分の力で走って勝てる、そういう選手になってやろうと強く思います。

最後に、私の3ヶ月間の遠征、そしてWOC2004の日本チームにご支援いただいた皆様に御礼申し上げます。ありがとうございました。そして来年はより大きなご声援をいただけますようがんばります。

世界選手権報告

田島 利佳

5回目の代表出場となったが、世界の舞台で真剣に活躍したいと考えトレーニングし始めたのは恥ずかしいことながら2000年以降である。2001年のフィンランド、昨年のスイス、そして今回のスウェーデンと4年をかけて3回目の挑戦であり、過去のどの大会よりも準備ができてコンディションも整いワクワクしていた。今回の目標はミドルディスタンスでの決勝進出、そしてトップから120%のタイムで走ることだった。決勝進出の目標は達成できるギリギリの目標であったし、決勝での120%内のタイムは厳しいがチャレンジしがいのある目標で、どれも妥当だったと思う。リレーについては10位台に順位を上げられればよいと考えていた。

結果としては予選で敗退し予選トップ比タイムは158%となった。予選通過タイムからは4分遅れ。トップタイムからは15分遅れ。スウェーデンのトレインの難しさを表す荒れた展開となった。私にとってはチャンスはチャンスであった。このような荒れた展開になることはわかっていたし、普通に走れば決勝を走れる手応えは1週間前から現地にて調整の直前トレーニングキャンプを通じて感じられていた。スタートして地図とフィットしないトレインに少しとまどうがそれでも我慢して進んだ。2コントロールでは1.5分近くの実ミスをしてしまうが、これでもまだ大丈夫いけるとレースを進めた。中盤のいやなレッグを2つこなし、次の『あ、いやなレッグだな』と思ったところで実際にそのいやな部分をどうきちんと行くかまで注意できずミスを起こし4分無駄にした。さすがにこのミスで厳しい状況だとは思ったがそれでもあきらめずにレースを進めた。かなり抑えめで確実にレースを進めるようにした展開で12-13位前後のレースをしていたが、おかしなミスは今の実力をそのまま現されているように思う。

昨年のスイス世界選手権のミドル予選レースの反省から、この1年はフィジカル面のベースアップを中心として行ってきたが、テクニック面でのブラッシュアップまでには行き着かなかった。それがそのまま今回のレースにでた。もったいないレースとなってしまったが妥当かもしれないと思う。悔しさはもちろんある。予選を通過できれば意味がない、そう思い言うことは簡単だが、今回のレースは無駄では絶対なく学ぶことは多い。去年のスイスではどうめいいっぱいやっても予選通過がギリギリだと思っていた壁は、今回は普通に走れば決勝を走られると感じられた手応えは収穫であり、自分のやってきたトレーニングはけっして間違っていないと感じられた。

来年さらなる飛躍のためには主に2つの課題が上げられる。まずはスピードのアップ。ベースの体力は上がったが、スピード練習までは間に合わなかった。スピードを上げた中で走る練習とオリエンテーリング練習をすること。そしてテクニック面のブラッシュアップ。今回は現状維持でしかできておらず、国内選考会後急遽村越氏にコーチを依頼したが、さすがに3ヶ月前では間に合わない。現状のスキルを最大限に発揮できるようなアプローチだった。

リレーについては男女とも厳しい結果となった。チームとして目標の取り組みからしてあいまいなものでしかなかったため、その練習準備も今ひとつ選手としても意識できなかったままではなかったか。現地トレキャンで2回リレートレーニングを行い、女子は村越さんが集団を引っ張ってくれたが、ここで初めてリレートレーニングの必然性を強く感じた。個人のレースとリレーのレースは全く違う。集団を上手く利用し自分のコントロールに行くこと。これらのことをきちんと意識わけした上で練習に臨まないと身にならない。この点ではどの選手も未熟である。来年リレーで上位を目指すのであれば、国内練習で目的、目標を意識した練習を積んでいかないといつまでもたっても上位進出はならないと感じた。徹底的に工夫したり練習をするべきである。

スプリントでは宮内、山口が決勝を走ることができて、応援してくださる方々に少しは元気を与えることができただろうか。来年はどの種目でも多くのおみなさんがワクワクできるよう、これからもいっそう努力と準備をしていきます。今回多くの方々からの応援、サポートは本当に励みになりました。来年こそみなさんが狂喜乱舞できるくらいの結果をだせるようあと10ヶ月、励んでいきたいと思えます。まだがんばります。少しでも構いません、どうぞこれからも応援をよろしくおねがいいたします。

私は失敗したくない大会ではあまり大きくはずしたことはありません。どうすれば無難なレースをできるのかわかっているからです。でも、それは逆に言うと淡々と遅いラップを刻みつづけるレースです。私が本当にしたいのはそんなレースではありません。そんなレースでは特別良い結果も出なければ急激な成長もありえません。来年、愛知の世界選手権では自分のスピードにナビゲーションを何とか追いつかせるようなレースをしたいのです。そのためには、速いレースをして、WOCのような何が何でも結果を出したい大会で成功する体験が必要です。

もうひとつ今年の世界選手権でやっておかなければならないこと（本当は去年やっておくべきことでしたが…）は決勝を走ることでした。去年、スイスの世界選手権ではロングの予選を走って通過まであと1人という18位でした。7月、デンマークのワールドカップではロングもミドルもあと少しで予選通過でした。もう、「あとちょっとで通過できることがわかった」などという経験は必要ありません。それよりも決勝を走ると自分がどうなるか、どんな結果を出せるのかを知らなければなりません。予選は通過（15位まで）をしなければ16位もペナも一緒です。

この二つの理由があって、全レースをスピード重視で走ってきました。結果は・・・ロング予選は中盤、やっと調子に乗ってきたと思って追い込んで走ったらさっぱりわからなくなり、失敗。スプリント予選は一生懸命走るスピードにナビゲーションがうまく合って、成功。スプリント決勝は序盤でアタックに失敗してさらにミスを重ね、失敗。リレーは何もかも失敗。一勝三敗でした。三敗は痛かったです。ロングで決勝を走れなかったということは、来年ロングで20位以内を狙っている私にとっては痛恨ですし、リレーの失敗は来年リレーで一走トップ集団で帰って来たいと思っているのに一走を走れるかどうかさえ怪しくしてしまいました。スプリントはせっかく決勝を走ったのに、そこで失敗してしまったのは悔しい限りです。

ただ、一勝も大きな意味がありました。スプリントは日本の山とあまり変わらないようなテラインであったので、日本では他の種目でも予選は通過できると思えたからです。また、スプリント予選のレースは、番場さんが同じコースを走っていたら10秒以内の差で番場さんに負けていただろう、という出来でした。同じ京都に住んでいて最も一緒に練習する機会の多い番場さんのタイムがいい基準になるということがわかったのです。これは収穫です。番場さんにとっても、予選は通過できるという自信になったのではないのでしょうか。

今回の経験を生かして、来年までに絶対に速くなります。

応援・支援をしてくださったみなさん、ありがとうございます。引き続きよろしくお願ひします。

今回から世界選手権の開催が隔年から毎年になり、去年のスイスの世界選手権を終えてから慌ただしく準備をしてきました。去年は産後一年少々でまともにトレーニングをできていないまま参加することになり、まったく何もできなかったため、今回のスウェーデン大会では絶対になんとかしたいという思いがありました。まず、去年の9月にデンマークチームの助けを借り、スウェーデン世界選手権の開催予定地へ一人でトレーニングに出かけました。たった3日間だけのトレーニングでしたが、午前午後あらゆるタイプのトレインに入ることができ、対応策とイメージを早くから作ることに成功しました。そして、体力的な面では恥ずかしながら今まで一度も計画的にトレーニングを行なったことがなかったので、まずは毎週計画的にトレーニングをすることを目標にし、週4時間半からはじめ、毎週計画とその実行をコーチと相談しながら準備してきました。徐々に体が作られ、5月以降は月30時間以上のトレーニング時間を確保できました。しかし技術面ではレースに全然集中できず、セレクションでも全く自分の思うようなレースができないまま選手になってしまいました。出発直前にハートレートモニターを使用して心拍数を測ったところ、なんとレース中160程度の心拍数でしか走っていませんでした。トラックでのインターバルトレーニングでは180台をキープしていたため、レースでもとにかく180台で走ろうと決めスウェーデンへ出発しました。トレーニングキャンプでは、オリエンテーリングはせいぜい30分以内にし、そのかわりとにかく追い込んで走ることにし、練習のための練習ではなく地図は必ず初見でレースのつもりで走ること、そして練習後はトレインを歩きながら何が使えるかきちんと整理することというアドバイスをコーチから事前に受けていたので、その通りに実行しました。心拍はちゃんと180台をキープし、日に日に使えるものが整理され、しかも疲れはそれほど残らずすごくいいイメージで走ることができました。残念ながらミドルのテストレースでは集中が最後の最後で切れ、大きくミスをしてミドルへの出場はできなかったのですが、ヤリ氏からの「このペースで走れば予選通過の可能性は十分あったのに・・・」という言葉が逆に自信を持たせてくれました。出場したスプリントはレース直前で体がかたくなり、追い込んで走ろうとしても走れない悪いパターンにはまってしまったのですが、それでもリレーを走れる機会を与えてもらい、念願の正真正銘のスウェーデンのトレインを走ることができました。

今回はこういうオリエンテーリングをすればもっともっと速くなるという具体的なイメージを持って帰ってくることができました。そのためにはもっともっと体力的に強くなることと、普段から高い集中力のもとで追い込んだオリエンテーリングをしていかなくてはなりません。方向性が見えているだけ何をすべきか明確で後一年でもっと変われるんじゃないかと思っています。がんばります。最後になりましたが、各方面から私たちを支えて下さった皆様、ほんとうにありがとうございました。応援が大きな力になります。今後どうぞよろしくお願いいたします。

世界選手権での目標は、予選通過でした。予選通過は、トップ比 120%程度のタイムを出せば可能だといわれていました。私は、6月に学生世界選手権に参加したのですが、その時はトップ比 120%で走ることは非常に難しいと感じました。しかし、宮内選手がデンマークのワールドカップでトップ比 120%という結果を残したのをみて、また彼女の報告を聞いて、私にも可能な目標だろうと考えました。

私は、ロング・ミドルの二種目に出場しましたが、両種目ともに予選敗退に終わりました。ロングは 19 位（トップ比 134%）、ミドルは失格（ペナ）でした。ロングでは、前半は自分のベストルートを冷静に判断することができ、自分のペースでレースをすすめていくことが出来ました。しかし、中盤で非常に大きなミスをしてしまい、その後もう 1 つミスをしてしまいました。大きなミスの手前までは、予選通過圏内でしたが、そのミスで圏外になってしまいました。ミドルでは、現地との対応がうまく出来ませんでした。前半、完全に勘違いして、アタックを繰り返し大きなミスをしました。またその後も全く自分のプランで進むことができませんでした。

ロングの結果からは、予選通過という目標は妥当だったと感じました。失敗の原因としては、追い込んだ状態で走りすぎ冷静さを欠いたこと、見通しの悪い部分での動きが悪かったこと、コンパス直進の技術力不足などがあると考えています。コンパス直進については、トレーニングキャンプ中からうまくいかないことが何度かあったのですが、原因を検討していませんでした。当然のことですが、基本技術については不安のない状態にしておかなければならないと痛感しました。

ミドルの結果からは、スウェーデンで対応することの難しさ、技術力不足を感じました。今回は、3日しかトレーニングキャンプに入れなかった、ロングを重視していた、という理由から、ミドルのモデルトレインに入ることなくレースに臨みました。コンタインタル 2.5m の地図を現地と対応出来ていない、しかもそれを認識できていないうちにレースをしてしまった感があります。しかし、技術的な問題とは別に、精神的な強さも足りないと感じました。現地に対応出来なくても絶対にその場で何とかしてやる、という積極的思考が必要だったと思います。

今回の遠征の経験で、強くなるための材料を多く得ることが出来ました。また、世界選手権を初めてみたことで、予選を通過する、という目標では物足りないと感じることが出来ました。今後は、ミスをしてでも予選を通過するレベル、決勝で他国の選手と競えるレベルになれるよう、計画性を持ってトレーニングを積んでレベルアップを図りたいと考えています。

最後になりましたが、今回の遠征に際して、支援・応援をしてくださった方々、協力をして下さった関係者の皆様に感謝します。本当にありがとうございました。これからも頑張っていきますので、よろしくお願ひします。

今回でようやく、念願の世界選手権代表となることができました。しかし今回はミドルディスタンスに出たいと考えていたところを参考レースで今一步、最後に残ったスプリントに背水の陣で臨んだところ優勝したため、スプリントでの出場と決まりました。

スプリントといえば足の速さがタイムに直結しているというイメージがあったため、もともと足の速いほうでない（しかも3ヶ月前からスピードトレーニングで背中を傷めまだ治療中だった）自分がわずか3ヶ月ほどでどれだけ体を作れるのか、またその分ついていける地図読みや手続きのスピードも上げられるのか、最初は不安に思いましたが決まったものは動かないのでとにかく何をすれば補えるかを考えました。

簡単に浮かぶのはスピードトレーニングでしたが、ひざの故障が治ったばかりなのでまずはきちんと走れる脚に戻すこと、また細かい方向転換に対応できるよう体幹の筋力を上げていくことにしました。7月にはだいぶ体全体の調子が上がってきたので、エアロビクスや「渋谷で走る会」の仲間を手伝ってもらいながらのスピードトレーニングをはじめました。また埼玉在住の女子選手と一緒にトレーニングの企画を立ててスプリントタイプの練習をすることもできました。

7月末にはスウェーデンでのトレーニングキャンプに参加しましたが、スプリントは岩がちでやや見通しの悪い部分もある山をメインに使うということがわかり、若干不安を感じて最後の一月を過ごすことになりました。

とはいえ9月に現地入りしてから再度スプリントの練習をする機会もあったので、いつもどおりやれば何とかなるだろうと思うことができました。しかしながらいざスタートしてみると思うようにペースが上がらず、後半には細かいミスを連発して、結局「いつも以下」のレースとなってしまいました。

原因は精神的な弱さであったと思います。国内ではそこそこでも世界じゃまだまだだという身構え、拭いきれなかった不慣れなテラインへの苦手意識、応援してくれる人たちの期待に応えたいという欲求、だからこそ一生懸命やらなくてはと無意識のうちに自分を追い込んでいたような気がします。こういったことは今までの大会では体験したことがありませんでした。逆にいえば今回は自分にとって非常に貴重な経験を積んだこととなります。

このままで終わりたいくないというこの気持ちを次につなげて、再チャレンジできるようがんばりたいと思います。

今回いろいろな形をもってご協力いただきました皆様に、心よりの感謝を申し上げます。また今後ともご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

世界選手権に参加して

元木 友子

昨年のセレクションでは、通過した人のレースに対する集中というか意気込みが他のレースとは全然違う事を強く感じたので、来年は自分もそういうレースをしたいと思い、昨秋から準備を個人コーチと始めた。9月からは強化選手の指定を受けた為、より目的意識の高い合宿に参加でき、また自分の中でマンネリ化していたレースの反省方法をコーチに指摘してもらう事により新しい課題が見えてきた。体力面では9月～10月に予定通りの走り込みができたが11月に故障、年内一杯は不安を抱えてレース、合宿に参加していた。年明けからはトレーニングをランからスキー中心に切りかえていたが、それが効を奏したのか2月のスウェーデンSKI-OWOCを終えフットに戻って来た頃には故障は大分改善されていた。そんなこんなで昨年よりは自信を持って臨んだ今年のセレクションだったが、前半は果たして自分は今どの位置にいるのかボーダーラインが見えないまま、悶々とした日々を過ごしていた。そんな時、イーキスとのヒアリングの中で「ポジティブに考える習慣を」つける事を力説され、思わず「じゃあ例えば来週のスプリントは苦手な種目だけど、もしその苦手な種目で通過することができれば本番だってきっと上手く行くはずと考えます」と答えてしまった。が、その後ふっきれたのか結構リラックスしてセレクションを走る事ができたのでポジティブ思考は大事だと思った。

選考結果は補欠だった。セレクションの内容を見れば当然の結果であったが、今年の場合世界レベル大会での成績が将来的に自分のポジションを決める重要なものであった為、確実にレースに出れるWCに出場するか、WOCに参加し出走者未定のスプリント1枠に賭けるか、しばらく迷っていた。コーチとも相談した結果、まずは自分がどの位スウェーデンの地形に対応できるかを見ようという事で7月のトレキャンに参加することになった。トレキャン中はイーキスのアレンジで世界のトップ選手のレクチャーや合同トレーニングにも参加でき、今までこんなに中身の濃い日々を過ごした事がないという位多くのものを詰め込んだ。また合宿中にロングの出走を伝えられ、嬉しい反面今まで走るならスプリントと思っていた事もあり、直前のテストレースに対する期待も膨らんだ。

しかし再び1ヵ月後に直前トレキャンに入った時は、その思いが吹き飛んでしまう位の対応の悪さで、もはやテストレースの準備をしていたのでは共倒れになってしまうのでは？との思いからメニューの殆どをロング対策に絞ってこなしていた。メニューをこなしながら7月にできた事すらできなくなっている自分のどこが問題なのかをずっと考えていた。はっきりとその答えが出たのはロングの予選が終わった時だった。

ロングの予選に限って言えば決して北欧独特のトレインといったものではなく、むしろ日本のトレインでできていた事や選択するようなプランも選択肢として十分ありで通用するコースだと感じた。そこをあえてスウェーデンのトレインという事で、難しいから、地形なんてわからないからと身構えしまい、慎重にウロウロしたり、逆にスピードを上げて一気に行って現在地ロストということをしたりして、日本でやっていた自分のオリエンテーリングができなくなった事が一番の問題だったように感じた。日本でも私はまずトレインで、走る前から先入観や苦手意識を持ってしまう傾向があるのだが、もっと自分の特性を見極めた上で自分のオリエンテーリングのスタイルにこだわれば、どんな山でもこれからは自信を持って走れるのでは、と予選を走ってみて思った。日本ではそういった既に自分が手に入れている物に対して深く考える機会があまりなかった為、それはとても貴重な体験だった。

今回世界選手権に行ってみて、レースに対する準備の仕方から、オフ日の過ごし方など些細な事まで今まで漠然としていたものが、かなり明確になった様な気がする。また、宮内さんがAファイナルを通過した事で、日本でトレーニングをする上での身近かつ具体的な指標ができたことも良かった。結果だけを見ると今年は甲子園で言う所の21世紀枠で参加した様な感じであったが、来年は地区予選から順当に勝ち進んで、本戦では満足のいく結果を残せる選手になれるようにまた1年準備していきたいと思う。最後になりましたが、今回の遠征のためにご尽力いただいたスポンサー、コーチ、スタッフの方々、また応援をいただいた多くの方（特に白樺荘のみなさん）に心から感謝いたします。本当にありがとうございました。

女子チームについての話題

山岸 倫也

今年の女子チームの話題は、なんと言っても宮内のスプリント決勝進出だろう。この種目では予選突破は初めてで、それも自分のレースを貫いての堂々の予選通過は非常に評価が高い。スプリントは予選も決勝もビジュアルコントロールを通過するため、選手のスピードが容赦なく露見するが、宮内は海外の女子選手と比較してもスピードも力強さもまったく見劣りがしなかったのが印象的であった。

その宮内が塩田の欠場によって空いた枠を獲得したのは、世界選手権直前（9月10日）に行ったトライアルレースにおいてである。今回は残念ながら体調を崩した塩田が7月末にWOCへの参加を辞退したため、彼女が出場するはずであった枠が3つ空くことになった。ロングでは補欠（元木）を予め決めておいたが、ミドルとスプリントの2種目は補欠を決めておかなかったため、現地で直前に最も適応できた選手を出場させることになった。方法はトライアルレースである。

現地で直前にこうしたトライアルレースを行うことで、ヴェステロスの森に最も適応し、精神的にも体力的にも調子の上になっている選手を選ぶことができるが、一方で、トライアルを勝ち抜けることが目標になってしまったり、トライアルで疲れ果ててしまったりする危険性も孕んでいる。今回は、スプリントとミドルという距離の短い種目であったこと、選手の体力的なレベルが以前に比べ向上していることから、直前のトライアルを十分にこなせると判断した。

ミドルやリレーが行われたトレインは、等高線間隔2.5mでフラットかつ微地形に富み、見通しのあまりよくない、いわゆる難しい森であった。私にとって衝撃的だったのは、日本でも、そして慣れない異国のトレインでも、これまで優秀なナビゲーターであり続けた番場がまったく対応できなかったことである。仕事の都合上、世界選手権の直前にチームに合流し、調整する時間がなかったと言えればそれまでだが、私自身としては、体力的な衰え（そして6月合宿中の怪我）のため、一緒に走ってアドバイスすることができないことの限界を感じた。強化スタッフとして選手やチームに貢献するためには、まずは自らを鍛えなおさなければ。これはチームに対する私のコミットメントである。

さて、女子選手のレベルは昨年に比べて向上したのだろうか？ 昨年の報告書では、その時点のレベルでは、森やトレインがトリッキーでレースが荒れない限り、ベストのレースをしても決勝進出の可能性はないと書いた。今回、スプリント以外では決勝進出者はいなかったし、リレーでも1走から大きく離されてしまった。しかし、選手は昨年に比べ、ロングでもミドルでも決勝進出の可能性が大きく高まったことを実感していると思う。落合は長いこと忘れていた速いレースの感覚を取り戻したし、田島はミドルレースで1つのミスで決勝進出を逃したが、体力的には見劣りはしなかった。元木は走力を生かしたプランが実践できれば大きな可能性があるし、金子は復活から半年でWOC2レースを走れるまでに成長した。宮内や番場が愛知で期待できるのは言うまでもない。

最後に、強い選手やチームを作るのは、われわれのような強化スタッフではなくて、常に選手にアドバイスを行い、一緒にトレーニングし、日々の選手の活動を支援してくれるパーソナルコーチや地域クラブの方々であることを強調し、深く感謝しておきたい。われわれは、そうして育て上げられた選手のまとめ役に過ぎないのである。愛知の世界選手権に向けて、選手たちはますますハードなトレーニングや合宿・遠征に臨むことになるが、選手たちに対するこれまで以上のサポートをお願いしたい。

1. はじめに

昨年のスイスに引き続き今年も世界選手権のオフィシャルを引き受けた。6～7月にもユニバー、JWOC、ワールドカップのオフィシャルとして長期遠征していたが、スタッフ不足ということで参加することにした。その結果、今年2回目の遠征には嬉しい結果が待っていた。

私が受け持った役割は、ドーピングを考慮した薬の準備、チームオフィシャルミーティングへの出席、日本応援団に対する選手紹介、会計業務などのほか、移動の配車、宿舎&オーガナイザとの折衝、ラップ解析、選手の個別フォローなど間接的な支援のみであったが、気持ちは選手と同様に世界に挑戦していた。別の言い方をすれば、自分ではできないことを選手に託して、その喜びや悔しさを共有しようとしていた。

2. 海外コーチの招聘

今年は初めて海外から、ヤリ・イカヘイモネン（通称イーキス）氏にコーチをお願いし、2月から選手強化を図ってきた。私はそのコンタクトパーソンとして選手との間に入り、特に5月の強化合宿は全期間帯同してその指導をつぶさに見ていたのので、その効果がどんな形で現れるのか大変楽しみであった。実際に今回の世界選手権はイーキス氏にとっても日本チームにとっても、その成果を確認する場であった。

イーキス氏の指導の中には選手に自信を持たせるというメンタルな部分の仕向けが相当にあったのだが、それがうまく機能した選手とそうでなかった選手がいた。イーキスの影響をうまく引き出せた選手、イーキスとの関係に関わらずレベルアップした選手、イーキスとの関係がうまくいかず恩恵をこうむれなかった選手、最初からあきらめていた選手がいることなどを、この遠征を通じて知った。パーソナルコーチにしても然り、イーキスとの間に入れた人、関係なく独自に進めた人がいると聞いている。その原因は言葉の問題が大きいだろう。やはり英語でのコミュニケーションは、そう短期間にはうまくいかない。今回この部分は選手の努力目標として選手に任されていたが、強くなりたいと思う気持ちは強くても不得手な分野への努力はストレスを生む。イーキスの言うことを理解することは何とかできても、選手がイーキスに伝えたいことに関してはかなり困難だったようだ。スタッフとしては違う配慮も必要だったかと反省している。

来年の8月に向けてイーキス氏に引き続き協力を依頼することが決まった。必要な部分に関しては選手との関係を見極めながら、時によっては間に入ってコミュニケーションの手助けをしようと思う。

3. 予選を通過して

今回スプリント予選を宮内と山口の2人が通過したことの意味は大きい。やはり結果を踏まえることにより、その選手はもちろん他の選手にとっても自分のポジショニングがより具体的になるからだ。来年はここを基点にして目標設定が可能になるので、さらなる積み上げが可能だろうしそれを期待したい。

おこぼれとして、お陰で私も各国のさまざまな人から祝福を受けた。JWOC、ユニバー、WCupなどで顔見知りになった人が多いからということもあるが、会場で顔をあわせると、皆 **Congratulations!** と握手を求めてくれる。Well, they gave me an extra work!（お陰でオフィシャルの仕事が増えてしまったよ）などと、一度は言ってみたかったこんな言葉も言えて良い気分だった。

4. 選手とチームと支援者

オリエンテーリングは個人競技であるが選手はチームの一員としての自覚が求められる。またチームは選手とスタッフの直接的な活動だけで成り立っているわけではなく、多くの支援者の有形無形のバックアップによって成り立っている部分がある。今回は宮川氏の取り計らいで実現した併設大会参加者・WTOC参加者の方々との交流会を通じて、その部分の重要性を認識した。

ホームページを通じて自分の取り組みを公表し、有言実行を目指している選手も少なくないがこれは非常に大事な部分だと思う。それが影の応援団を作り自分の精神的な支えにもすることができるからだ。しかしそれが自然にできる選手と、そうでない選手がいるのも確かだ。直接の応援団、支援者の方々にどういう形で関係を作っていくかということは今後の課題だ。今回何人かの選手は現地での交流会に参加したが、このような機会を通じてその応援を自分のエネルギーにしていく術を選手は身につけていくべきであろう。

一方では選手には当然競技に集中してもらいたいわけなので、応援団の皆さんには選手の対応には限界があることもご理解いただければと思う。選手紹介を作ることはスタッフのできることであるのでこれは当然やるとして、来年は海外選手も含めた観戦ガイドが作れないものかと構想し始めている。

5. 来年に向けて

来年の愛知での世界選手権は本当に期待できる。日本選手が手馴れたトレインでレースができるということの有利さは予想以上に大きいはずだ。さらに今まで海外遠征で味わってきたさまざまなストレスから開放されることも見逃せない。

残された期間を選手もスタッフも一丸となって取り組んでいく覚悟です。今までご支援いただいた皆様に感謝するとともに、今後も引き続きご協力をお願いいたします。
以上

トレーナーとしての活動と展望

はり師きゅう師あん摩マッサージ指圧師 宮本 知江子

私がトレーナーとして日本代表チームに帯同するのは今回で2回目となりました。前回(スイス)に比べ、私の経験と技術、そして選手との信頼関係もかなり向上し、より適切なケアができたと自負しています。遠征期間中の主な仕事は、各選手とトレーニング日誌を交換することで体調や問題点を把握し、必要があればはりやマッサージの施術を行うというものでした。前回と異なり深刻な故障をかかえたまま遠征した選手は少なく、気候も走るに適した穏やかさ、かつほとんど上り下りがないというトレインの特性でスピードを上げて走っても全身性の疲労がたまりにくいこともあって、余裕を持って毎日のケアができたのも私選手双方にとって大変良かったことだと思います。

一番うれしい悲鳴を上げたのは、スプリントの予選決勝が行われた日(開会式開催の15日)です。13分程度の短時間ながら、ほぼ全力で走ったその日のうちにまた全力で走るには、本人の強靱な基礎能力と適切なケアが必須です。今回は男女1名ずつ(宮内,山口)が決勝に進出できたため、両レースの間にコンディショニングのマッサージを施しました。選手さながらにワクワクしながらマッサージができたことを今でも昨日のこのように感じています。

一方、日本とトレインタイプが大きく異なるからか、トレーニングや大会日程が進むにつれ各選手がほぼ共通に同様な筋疲労を訴えたことが、今後の選手のトレインタイプに合わせた体作りの是非を考えるに当たって大変参考になりました。筋力トレーニングは、プログラム開始後成果が確実に現れるまで約6カ月かかりますが、これから検討を開始すれば十分来年に間に合います。私はトレーナーといっても、これまで選手の体作りについてあまり積極的にアプローチせず、主として故障予防や故障後のケアを引き受けてきました。まだ2回だけの遠征ですが、これらから得た情報を整理することによって、今度は選手の体をいかに作るかという面でもアドバイスが適切にできるようになればよいと考えています。今後その面でより専門的な技術を持っている、同じくNTチームトレーナーで理学療法士の吉田勉さんと協力して、来年の世界選手権大会では選手がもっと力強い走りをみなさんに見せられるようにサポート体制を整えていきたいと思えます。

最後になりましたが、トレーナーの日本代表チーム帯同に関して、ご支援ご協力いただいた各位に心より感謝したいと思います。ありがとうございました。

番外編

WOC 2004 in SWEDEN 観戦 in JAPAN

小林 岳人

インターネットにつないでいるノートパソコンのRGB出力にダウンスキャンコンバータをつけてNTSCのコンポジット出力をし、これをハードディスクレコーダーにつなぎ、さらにこれの外部出力を20インチの液晶テレビにつなぎ、音声はパソコンのイヤホンジャックからやはりハードディスクレコーダー経由で液晶テレビへ。これで準備OK！9月15日は仕事を早退、急いで17：00少し前に帰宅。さっそくWOC2004のライブのWEBサイトへ接続。スプリントの予選は音声だけだが、すぐに会場の雰囲気が我が家のリビングにひろがる。スピーカーからはアナウンサーの絶叫がはいる。なんと宮内のゴールシーンだった。決勝が確実という良いタイム！娘と一緒にWEBのページしか映っていないテレビ画面に向かって万歳三唱。そのあとはWEBのページをいろいろとめくってライブリザルトを楽しむ。男子のスタートも始まり、ライブリザルトとにらめっこ。そして、再びアナウンサーの「ダイスケ・ヤマグチ」の絶叫。思わず映像もないのに、ハードディスクレコーダーの録画ボタンを押して、この世紀のアナウンスの録音をする。夜の決勝への期待は高まる一方である。開会式の放映を待つ雰囲気はまるでアテネオリンピックの続きであるかのよう。

決勝は22：00からなので、さすがに娘は寝る時間。「あとは、パパ、ダイスケおにいちゃんとみやうちのおねえさんのおうえん、おねがい。ビデオもしっかりとってね。」と。娘にとっては、オリンピックの中継とまるで同じような感覚のようである。テレビの画面に向かって思わず「行け、走れー」と握りこぶしを作りながら「気合」である。

そして、翌日からは、完全に夕食の食卓を家族で囲むという一家だんらんの時間にこの映像が延々と登場し続けるのである。17日ロングは世界のビッグネームのオンパレード。応援というよりも世界のトッププレーヤーたちのテクニックとパワーに見とれる。またレース展開の妙に浸ることとなる。こんな映像見ているだけで、オリエンテーリングが上手くなる気もしてくる。今回のロングについていえば、シモーネやハンネといった主役がいる女子は男子よりも見ごたえはあった。

18日と19日は両日とも17：00の10分前にはテレビの前に準備万端で座っていた。19日のリレーの中継は、その興奮が最高潮に達していた。我が家全員、映像に釘付け。わずかなシーンでも見逃さない、という気合十分であった。実際はビデオに撮っていたので、繰り返し見ることができるにもかかわらず、である。昨日までの「オリンピック観戦モード」とも明らかに違っていた。愛する日本チームが出ているのである。しかし残念ながら、準備万端ではなかった。映像はどんどん進んでしまい、上位の数チームの展開はわかるが、残りのチームの展開はわからない。WEBページのライブリザルトをめくればわかるが、録画をしている都合上パソコンの画面を縮小したりページを切り替えたりすることはできない。大事なシーンを逃してしまうかもしれないからである。LANを組んでおいてもう一台インターネットにつないでおけば、1台はライブリザルト専用にして、経過が追えたのに。

上位が決まって、表彰式のシーンへ。ややっ、羽織袴の見慣れた日本人が登場！そして、あれよあれよという間に次々と表彰台の強く美しい女性たちにメダルをかけまくっているじゃないか！完全に目が点！そしてとうとうマイクを握ってスピーチまで。キーワードは「異文化」でした。

今回は、インターネット常時接続ができるどこか広いところを借りて、プロジェクター&スクリーン&ノートパソコンを持ち込んで大人数でわいわい観戦するってのも面白かったんじゃないかなと。

(文中の敬称は略させていただきました。)

今回の遠征でご支援をいただいた方々お世話になった方々

スカンディナヴィア航空

株式会社リテラメッド

ありのほりきゅうマッサージ生き生き治療室

有限会社ジェネシスマッピング

山田商会

CY Cスポーツ

鳳来町観光協会

静岡県オリエンテーリング協会

愛知県オリエンテーリング協会 (WOC 2005 実行委員会)

山口県オリエンテーリング協会

WOC SQUAD JAPAN

オリエンテーリングクラブ サン・スーシ

春日部オリエンテーリングクラブ

磯谷忠彦、村越 真、高野由紀、広江淳良、松尾繁樹、上野山禎造、齋藤宏顕、
齋藤積子、宇野明子、寺嶋一樹、利光良平

順不同、敬称略させていただきました。

現地でお世話になった方々

山口季見子、落合公也&はな、元木悟、鹿島田真理子

日本旅行主催世界選手権観戦ツアーご参加のみなさん

日本から応援に来てくださった皆さん

社団法人日本オリエンテーリング協会選手強化特別委員会

古賀珪一、有吉正博、田嶋三子男、高野由紀、藤井範夫、小林岳人、宮川達哉

選手強化スタッフ

宮川達哉 (代表)

藤井範久 (監督)

村越真 (男子担当)

山岸倫也 (女子担当)

加賀屋博文 (U 2 3 担当)

尾上秀雄 (ジュニア担当)

ヤリ・イカヘイモネン (特別コーチ)

石井龍男 (トレーニングコーチ)

富田吉郎 (アシスタントコーチ)

三好暢子 (アシスタントコーチ)

鈴木康史 (アシスタントコーチ)

小林達郎 (ドクター)

樋口一志 (ドクター)

吉田勉 (トレーナー、PT)

宮本知江子 (トレーナー、鍼灸師)

鈴木英一 (トレーナー、鍼灸師)

小林岳人 (事務局長)

竹内亜希子 (管理栄養士)

齋藤和助 (会計、税理士)

第 21 回オリエンテーリング世界選手権大会報告書

発行 : 社団法人日本オリエンテーリング協会選手強化特別委員会 選手強化スタッフ

発行人 : 宮川 達哉

発行日 : 2004 年 9 月 30 日