

スキーオリエンテーリング世界選手権 2019

報告書

**WORLD SKI ORIENTEERING
CHAMPIONSHIPS
PITEÅ, SWEDEN 19-24 MARCH
2019**



スポーツ振興基金
独立行政法人日本スポーツ振興センター

目次

ごあいさつ	1
1. 大会に向けての準備	
酒井佳子	2
木谷弥彦	3
岸祥太郎	4
石原拓巳	5
石原湧樹	6
滝澤空良	7
佐野響	8
本間樹良来	9
2. 競技報告（各競技報告の直後のページに地図を添付）	
女子ロング	10
男子ロング	12
女子スプリント	14
男子スプリント	16
女子ミドル	18
男子ミドル	20
女子リレー	22
男子リレー	24
3. 競技の裏側～オフィシャル業務について～	26
4. 現地での生活～初参戦者の視点～	27
5. 結果（抜粋）	30
6. 写真	35
7. ご寄付のお礼	38
8. 会計報告	40
9. おわりに～日本チームを支えて下さったみなさまへ～	41

ごあいさつ

この度はスウェーデン ピーティオで開催されたスキーオリエンテーリング世界選手権大会への参加にあたり、多大なるご支援・ご声援を頂戴いたしまして、誠にありがとうございます。ご

20 か国、103 名の参加となった今回の大会ですが、日本からは世界選手権初参加者 4 名を含む、男子 4 名、女子 4 名の総勢 8 名で参加して参りました。チームメンバーには、直前に開催された冬季ユニバーシアド競技大会からの連戦となる者も含まれており、長期間の海外遠征となることからコンディションが心配されましたが、全メンバー大きく体調を崩すことなく大会を終えることができました。

今回の大会は地図の難易度が高く、特に海外大会が初めてのメンバーは試合中のナビゲーションに苦勞し、また、道具（ポール）の破損なども多く、体力的に自信があったメンバーはその体力を出し切れた大会とは言い切れない面もありました。しかしながら、スキーオリエンテーリングは経験がものを言うスポーツ、それぞれに今後に向けた課題を見つけ、次年度以降さらなる飛躍を見せてくれることでしょう。

参加した選手たちが、トレーニングの成果を発揮しただけではなく、視野を広げ、海外アスリートとの交流を育み、今後の人生において記憶に残る経験をしたのであれば、それに勝る喜びはありません。

今年は、初めてユニバーシアドでスキーオリエンテーリングが採用されるという歴史的な年でした。4 年後の米国レイクプラシッドでは再びスキーオリエンテーリングが種目採用されることが内定しています。ユニバーシアドの次のステップであるオリンピックでの種目採用を目指して、日本のみならず、世界のスキーオリエンテーリングを盛り上げるために、皆様のより一層のご協力・ご支援・ご声援を頂戴できますと甚幸です。

最後になりましたが、今回の世界選手権への選手派遣にあたり、用具や金銭的支援、精神的なサポート等、その他の形で多大なるご支援を頂戴いたしました。改めて御礼申し上げます。本当にありがとうございました。

公益社団法人 日本オリエンテーリング協会 スキーオリエンテーリング委員会 委員長
柴田 達真

1. 大会に向けての準備

酒井佳子

久しぶりに世界選手権に選手として挑戦しようと考え、ひたすら初夏から取り組んだのが、「ロング対策」だった。2004年のスウェーデン・オーサナ大会で、距離も長けりやナビゲーションも難しいというレースを経験し、スウェーデンでのロングは、十分な準備がないと滑りきることができないと考えた。

ロング対策の一つは、ローラースキーやスキーでの長距離走で、夏場はローラーで15キロ走、冬場はスキーで20キロ走を行った。幸運なことに、我が家から最も近い妙高・池の平のクロスカントリースキーコースは、1周が5.18キロ、合計登距離187メートル、そして標高差69メートルの長い登りがあるという、実にタフで魅力的なコースで、ここを4周すれば世界選手権のロングも怖くはない、と思えた。ブリテン2で、ロングの翌日がスプリントだと判明したので、年末からは、土曜に20キロ走、日曜に3キロのタイムレース、という組み合わせ（いずれも午後は地図読み走）で練習した。

対策のもう一つが、ベストルート発見能力の向上である。こちらは5月から、2週間に1度、過去の国際大会の地図や、GPS-seuranta からとってきた地図を使い、自分でルートを検討した後、GPS でトップ選手のルートと比較した。ベストルート発見能力が向上したという自信はないが、世界で活躍する選手たちの名前や、彼らのルート選択上の特徴を理解することができた。また、北欧の地図を頻繁に見ただけに、大会本番では、複雑なネットワークであっても、ルートが思いつかず頭を抱えることはなかった。

三つ目の対策が、補助食の携行である。レーシングスーツに靴下を縫い付け、そこに補助食（ゼリー）を入れて、滑りながら取り出したり戻したりの練習をした。おバカな練習ではあったが、実際のレースでは中盤で体に力が入らなくなり、数回に分けてゼリーを摂って復活したので、意味のある練習だった（しかし、地図交換所のポストを飛ばすという痛恨のミスで失格となったのだった。）。)

レース後に思ったのは、ダブルポールはスケーティングよりずっと体力を消耗するということ、したがって、20キロ走も、ダブルポールをメインにして滑っておくと、本番はもっと楽だっただろうということである。また、オープンぎみのエリアの中にトラックが立体交差しているような場所では、ナビゲーションに苦慮したので、国内で似たようなトレインを探してみたいと思った。

最後に、世界選手権までに、レースや、ネットワークを使った練習の機会を作ってくださったルスツチームのみなさま、岩手チームのみなさま、青森や小千谷のみなさま、本当にありがとうございました。Sist men inte minst！（お名前は最後に呼ばれましたが、大切な方々であることには間違いないのですよ、という意味です。）

木谷弥彦（北海道オリエンテーリング協会）

スキーオリはクロカン走力と地図読みという二つの要素が組み合わさった競技であるから、当然その二つのポテンシャルを上げることを目標にしていた。

☆クロカン走力について

夏場は自転車やマラソン、フットオリなど多彩な運動を通して体力の維持をまずは計った。クロカンについてはローラートレーニングにも取り組んだ。

11月からは実際にスキーに乗ってトレーニングを行ったが、何ととってもダブルポールの練習が必要だと痛感していた。学生と違って社会人の私には十分にトレーニングする時間を確保するのは難しかったが、仕事の合間に年次有給休暇を時間単位で取得するなどして確保した時間なども使い、1日10km以上はとにかくトレーニングした。特にダブルポールだけで10km以上連続して走る事が出来るよう、通常のクロカンスキーのトレーニングとはかなり違ったトレーニングを心掛けた。またロングに向けては土日を中心に20km～50kmのスタミナを付けるトレーニングを行った。

本番の大会でも、ダブルポール練習の効果は、以前の自分と比較するとかなり出ていたと思う。緩やかな上りのモービル道は、片足スケーティングではなくダブルポールだけで登ることができた。しかし、ヨーロッパの主力選手はさらにはるかその上を走っていて、力の差を痛感した。またロングディスタンスの最後の方では、腹筋が一時痙攣を起こした。ダブルポールだけで30km走るトレーニングが必要だったのかもしれない。

☆地図読みについて

夏場は、例年は北海道のフットオリの大会にしか出ていなかったが、去年は本州の大会にも出られるものは出るようにした。その結果、微妙な等高線の読み方がまだまだ出来ない事などを自己分析することができた。

冬場は、スキーO委員会の旭岳合宿やルスツでの講習会などで地図読みを強化した。また、世界選手権が近づくと、ブリテンに出ていた過去の大会の地図やグーグルマップなどを時間があるごとに見て、現地の地形や植生、林道の特徴をほぼ覚えた。過去の大会地図で何度もシミュレーションを行った。

実際の大会でも、地形の全容を掴んでいたためとんでもない方向に行ってしまうような大きなミスはしなかった。ただし、ロングディスタンス競技は、想定していた範囲よりも広い範囲で行われたため、未知の場所にも行った。終わってしまえば未知な分だけ面白かったとも言える。大会は総じて複雑な分岐のモービル道が多かったが、慎重に読んで判断したため、ミスは少なかったがスピードは落ちてしまった。

ところで、世界選手権と時を同じくしてスキージャンプ界では小林陵侑がワールドカップ最終戦をプラニツァのバックケンレコード252mで締めくくっていた。欧州人から尊敬と畏怖の眼差しで見られているのを見て、スキーオリでも「とんでもないショートカットを成功させた日本人」とか、「地図を一回見ただけで全部覚えて正しく走ってしまった日本人」とか、「下りの林間コースで何も恐れず見事に滑るサムライ日本人」など、どれか一部門でも絶対的に強い部分を持つ選手が、まずは出てくる必要があるかもしれないと思っていた。

岸祥太郎

夏場の平日は会社まで往復 7km を軽く走り、帰宅後に余裕があれば 30 分～1 時間ほど走りました。その中に 3km 走や坂道ダッシュを取り入れ、心拍数を上げる練習もしました。休日は近所の河川敷でローラースキーを 20km ほどやりました。ずっと平地なので正直あまりトレーニングにはなりません、スキーで滑る感覚を忘れないことにはつながりました。本当は読図走の方が良いのですが、河川敷は人が多くて危ないのでやりませんでした。また、近所でフットのレースがあれば出場しました。まだまだ北大の現役生と互角なので、体力・技術共に衰えることはありませんでした（伸びることもないということですが）。一方で、道外遠征をして大きな大会に参加する機会は減りました。次の日仕事だな、と思うと遠出するモチベーションが湧かず…。

冬場の平日は、会社までのジョギングは続けましたが、帰宅後のランニングはやめました。道が滑るので全力で走るのが難しく、軽く走るだけになってしまうからです。代わりに腕立て伏せなどの筋トレを行いました。懸垂が良いと聞いていたので本当はやりたかったのですが、なかなかぶら下がれそうな所が無く…。休日は、1 日はクロカンをして、もう 1 日は近所の山を走りました。去年までは 2 日ともクロカンをしていたのですが、山を走る方が疲れるし、スキー場まで行く金と時間が節約出来るのでそうしました。クロカンは、スケートティングとダブルポールでの 3km 走をやった後に 30km くらい滑るといのがお決まりの練習でした。長距離を滑っている時はマップホルダーを付けて 2 年前の世界選手権の地図を読みました。それが私が持っている中で一番難しい地図だったからです。夏場は読図走をやっていないので、滑りながら地図を読む感覚が薄れていましたが、シーズンを通して徐々にその感覚を取り戻すことが出来たと思います。

通年では、ski-o map memory をやったり、world O-map（だった気がする）でスキー O の地図を探して読んだりしました

反省点はスタミナ・スピード共に去年とおそらく変化が無いことです。トレーニングを通して学生時代の体力を維持することは出来たのですが、伸ばすことが出来ませんでした。ミスが無いレグでもトップ比 140~150%とスピードが足りず、ロングではスタミナ不足で完走出来ませんでした。心拍数を上げる練習だけでなく筋力を上げることが必要だったと思います。

技術面では、分岐の勘違い・地図読みが間に合わないといったミスを何度も起こしてしまいました。練習でも読図走はやりましたが、分岐の確認をして記憶と照らし合わせるといレースに近い練習はなかなかする機会がありませんでした。また、「なぜこのルートチョイスをしてしまったんだ」とレース後に反省してしまうようなミスルートも何回もあり、地図読みがまだまだ甘いと感じました。読図が遅く、丁寧に読む時間が限られているのが原因だと考えられます。

石原拓巳（岩手大学院）

私の目標は、トップ 10 に入ることおよび、前回ミドル覇者のブルガリア代表 Stanimir Belomazhev 選手に勝利することだった。最重要課題として、適切なルートを選択する力の向上と、ナビゲーション力の向上を挙げ、以下に記した要領で練習、競技に臨んだ。

①適切なルートを選択する力の向上

2つの点について意識した。1つ目は、道、等高線等地図に記されている情報と自分の特性から自分にとって最も適切なルートを見つける力、2つ目は、その速さである。

②ナビゲーション力の向上

道順をできる限り記憶し、先のルート選択と滑る速さを優先することは、過去のレースでうまくいったためしがない。そこで、記憶をすることはあまりせず、自分の現在地を地図上において常時把握することと、目の前に現れた分岐や特徴を地図と照合し進むべき方向をその都度判断すること、を並行して実施することとした。

記憶する場合、記憶している域ではナビを目的として地図を見る必要はあまりなく、ルート選択に時間をとれるが、記憶しない場合は、ネットワークが細くなる等ナビに必要な情報が現れる頻度が高くなるほど頻繁に地図を見なければならず、ルート選択にかけられる機会と時間が限られる。

したがって、記憶しないことにした私は、マップコンタクトを多くとること、自分の現在地を地図上で常時把握すること、ルート選択をすべき時とそうでない時を区別して時間を使うことの3つを意識することとした。

○振り返って

①については成果が出た。直前 3 週間の雪上練習以外は自宅での練習が多く、その効果も大きく感じていたが、それ以上に、雪上でマップホルダーを着けた練習が効果的だった。本格的に雪上練習始める直前の全日本大会と比べると、世界戦本番では別人レベルに良い読図パフォーマンスができた（あくまで「比べると」）からである。マップホルダーを着けての滑走練習は、実戦に向けて、読図の面において極めて重要であることを実感した。

②の向上は然程できなかつた。特に、細かいネットワークが連続するところでは、マップコンタクトを多くとることを心掛けていても、ナビが追いつかないためスピードを上げられず、ミスは、怒りで鼻血が出るほどに多発した。こういった場面でどのようにナビを展開していけばいいのか、強い人のナビを勉強したり、実戦経験を多く重ねる等によって身に付けていく必要があると感じた。酒井さんによると、集中力不足も一つの要因ではないかということだった。

これまで各地で練習やレースをし、世界戦を全力で戦うことができたのは、各競技関係者や友人たちをはじめ、多くの人の支えがあったからである。心より感謝申し上げる。

石原湧樹（東京大学）

[準備]

・筋力トレーニング

昨シーズン、懸垂運動を重点的に行い、ナロートラックでのダブルポールについて効果を感じられたので、これを継続した。加えて、大腿部の筋トレをより多く取り入れるようにした。その結果、ナロートラック登りの片足スケーティングが速くなり、ナロートラック登りの純粋なスピードではほとんどの選手についていけるようになったと感じる。

・クロスカントリースキー

クロカンの能力はスキーオリエンテーリングにとって必要条件であり、通常通りトレーニングを行った。クロカンの能力は私の成績を下げる要因にはなっていないが、ロングの後半で腹筋が痙攣するなどしたため、2時間以上耐久出来るようなトレーニングをより多く取り入れるべきだった。

・フットオリエンテーリング

脚の故障や日程の問題で頻度を高くすることが出来なかった。私の場合は、スプリントはナビゲーションの練習になったが、フォレストでは細かい地形や植生を読むことができず、スピード感がスキーOと全く異なるのでスキーOに役立ったかどうかは疑わしい。

[課題]

今回最も上位選手と差を感じたのは、複雑なナロートラックのネットワークを滑る速さである。私がここでスピードを上げようとする、地図読みが追い付かなくなり、確実に地図を読んで進もうとするとスピードを上げることが出来ない。世界学生選手権やユニバーシアードのような、ワイドトラック主体のコースではある程度スピードを上げることが出来るが、複雑なネットワークばかりになると上位選手と大きな差をつけられてしまう。今後この課題を意識してトレーニングを行っていきたい。

今回選手兼監督になってくださった酒井さんには、さまざまなオフィシャル業務のほか、大会までのトレーニングなど、大変お世話になりました。また国内で大会や練習会を運営してくださっている皆様のおかげで、シーズンを通して多くの有意義なトレーニングを積み大会に出場することが出来ました。スキーO関係者やそれ以外の方々から多くのご支援、ご声援をいただきました。誠にありがとうございました。

滝澤空良

昨シーズンのことだが、既に世界選手権に出場している選手から海外の選手のパワー、走力が、日本人選手のそれと大いに差があるという話を聞いており、クロスカントリースキーのいっそうの能力向上を感じていた。

それと合わせて、国内大会に出場する毎に地図読みのミスが競技成績に大きく影響しており、読図能力の向上が必須であることも感じていた。

以上のことを念頭に

- ・ トップ選手と競える走力を得るための心肺機能の更なる向上とパワーの獲得
- ・ 読図能力の向上

を課題として取り組むこととした。

心肺機能の向上については、以前からの課題でもあり、技術でのカバーがしづらい他競技に取り組むこととした。これまで以上の心肺への高負荷がかけられることを期待し、スカイランニング、山岳スキーなどの斜面の走り込みを重点とする山岳系の競技をトレーニングに取り入れた。

パワーの獲得については、クロスカントリースキーのトレーニングをするうえで、ウエイトトレーニングの他、ローラーを利用したトレーニングにダブルポール滑走の割合を大きくとった。上半身へ高い負荷を十分にかけるため、きつい斜度の上り勾配をダブルポールのみで滑走した。これは筋持久力の向上も期待できるトレーニングであった。比較的ゆるやかな斜度の場所では、インターバルでのダブルポール滑走をした。インターバルでのスピードトレーニングは、心肺機能の向上も期待して取り組んだ。

読図能力の向上については、実戦をトレーニングの場所として、夏場にルスツ、札幌で行われたフットのオリエンテーリング、ロゲイニングの大会に出場し、読図しながら走ることに慣れるようにした。

今回、初めて世界選手権に出場し、オフシーズンの取り組みは、全体的に方向性としては良かったと感じた。

ピステ道は、海外選手につける余裕を感じることができ、オフシーズンのトレーニングによる心肺機能の向上を実感した。

モービルトラックでは、斜面でのダブルポール滑走のトレーニングは有効であったと感じた。しかし、滑走距離が長いロングになるとその多用は筋肉疲労が激しく失速してしまった。片足スケータリングのテクニックが未熟なため、離されるばかりとなり、クロスカントリースキーには無いスキーO ならではの滑走技術の習得の必要を感じた。

レース中、コースミスから現在位置を見失い、軌道修正にかなりの時間を要してしまった。読図においては、やはりレース経験の不足、レース間隔が空いたことによる感覚の鈍りもあるが、基本を今一度やり直す必要を痛感した。

当初からの課題の克服については、未だ道半ば。今回、世界レベルを経験したことによる新たな課題の発見は大きな収穫になった。

佐野響（筑波大学）

<シーズンオフ>

昨年に引き続き、トレーニング計画を立てるところから始めた。スキーに必要となる筋力をあげること、長時間滑り続けられる体力をつけることがシーズン前に特化させておくべきであると考えた。ローラースキーや筋トレだけでなく、ランニングやスイム、バイク、トレイルランなどもトレーニングに取り込んだ。運動しながらも素早くベストルートを選択できるようにすることや記憶力の向上などのためにスキーO マップを使った机上のトレーニングも行った。

フィジカル面については、体幹トレや簡単な筋トレ、ランニングなど毎日体を動かすことを意識して生活した。トレーニング内容を記録し、目標達成度を常に意識することができるようにした。9月以降は心拍やスピードなどを計測できる腕時計を購入し、数値としてトレーニング管理ができるようになった。昨年に比べ足腰が強くなったことで、長距離のランニングトレーニングや不整地でのランニングを行えた。

ナビゲーション面については、スキーOに近い動きが多いと考えられるスプリント競技に参加することを心掛けた。毎週、国内外のスキーOの地図を見返し、海外の複雑なコースにも順応できるよう、ルートチョイスの練習を行った。

<シーズン>

初滑り合宿から旭岳で初滑りを行い、できるだけ多く雪上で練習できるよう休みがあれば遠征した。スキーOの合宿、大会に参加するだけでなく、直前までクロスカントリースキーの練習を多く行い、大会までに50日弱滑ることができた。長距離走やインターバル、地図読み走など様々な練習を取り入れた。スキーOの大会に出場したときは、ルートチョイスの無駄をなくすだけでなく地形や植生にも気を配ることを意識し、大会後は他の競技者とルート検証を行った。シーズン中もシーズンオフと同様のトレーニング、ナビゲーション練習は行った。

<以上を振り返って>

フィジカル面については目標を細かく決め、計画的に取り組むことができた。昨年同様、故障に見舞われ、更にはレース直前で全日本大会で剥離骨折をするというアクシデントはあったが、昨年に比べると筋肉量は増え、持久力も伸びたと考えている。ピステ道に比べ、上りのモービル道は世界の選手と大きく差があると感じたため、今年以降もまずはフィジカル面の強化から見直したいと考えている。

ナビゲーションについては、一般的なベストルートではなくとも、自分にとってのベストルートを素早く選べるようになり昨年に比べ大きく成長したと感じている。しかし、ショートカットすべきルートで仕損うことや、記憶が曖昧なままモービル道に入ってしまうことがあったため、実践的なトレーニングを更に多く積む必要があると感じた。世界選手権大会直前にユニバーシアードに参加し、世界レベルのレースに参加できたことは意義のあるものであった。世界レベルの大会に参加し、経験を積むことの重要性を感じた。

今年以降はナビゲーションのトレーニングは昨年同様に行いながら、フィジカル面の強化に特に努めていきたい。また、ポールが折れるなどのアクシデントに見舞われると冷静な判断ができなくなるということが分かったため、精神面の強化にも励んでいきたい。

本間樹良来（京都大学）

ちょうど 1 年前にスキーオリエンテーリングを始める決心をし、まずは大学のオリエン部に入部、「オリエンテーリング」とはどのような競技であるのかというところからのスタートであった。

・オフトレについて

大学 1 年目のスキーシーズンを経て、体力的にトップ選手に劣っているなと強く感じたので、オフシーズンはトレランやローラーなどをかなりの強度で行なった。特にローラーの練習時間を大幅に長くしたおかげで、スキーに必要な筋力の増加、体力の向上が達成できた。地図読みに関しては、本当に一からの勉強であったのでまずはフットのオリエンの大会や練習会に参加しオリエンテーリングの基本を学んだ。そしてスキーO 夏合宿で初めてスキーO の地図を真剣に読み、それ以降なるべく地図を眺める時間を増やすようにしていた。12 月以降はできる限り、大会や練習会に参加し、実践的なトレーニングを通して地図読みに慣れていった。3 月の直前期には酒井さんの指導のもと、アローO やクロス O を行い最後の確認をした。

・レースを通して

スキー技術や体力に関して言えば、思ったより世界の選手と戦えるというのが率直な感想である。スプリントでラストの急登をトーベ選手について行けたこと、ロングの長く狭く急な上りで外国人選手を引き離せたこと、など収穫は多い。ただその強みを全て消してしまうほど自分の地図読みは力不足であった。緑の線ばかりを見て、地形全体を捉えたり、地図にのっている様々な情報を総合的に使っていく練習ができていなかった。何となくこっちの方面かなと進んでも世界では絶対にポストは見つからないと強く実感した。また特に 15000 分の 1 の地図では分岐が細かいエリアで地図読みがついて行けなくなり現在地口ストをしてしまった。そのエリアに入る前にあらかじめ進み方を暗記しておいてエリアに入ってから地図を見ず進むといった練習がもっと必要であると感じた。せっかくのスピードを落とさずに滑っていけるよう、地図読みスキルの向上を目指し練習していきたい。

2. 競技報告

女子ロング

滝澤空良

スタートは2分おきのインターバル。4番目のスタートだった。初めての世界戦、スタートまでの一連の流れを理解するのに必死で、自分のスタートを待つ間もひとつひとつの作業がそれで合っているのかが不安だった。地図をどのタイミングで取ればよいのかもわからない状況。係員にせかされて地図をもらう始末だった。

もらった地図は、1/15000の縮尺。あまりの細かさ、日本では見たことの無いレベルの地図にゴール出来るのだろうか？と更なる不安を感じた。

それでもスタート後、ひとつひとつのポストを丁寧に現在位置を把握しながら進んでいった。1→2→3と順調に進んでいたのだが、4ポストに向かうところで自分が思っている現在位置と本当の現在位置がズレ始めた。もたついていたら後ろスタートの選手が続々とやってきた。そこから3人ぐらいでまとまって滑走している途中で現在位置を把握することができた。

まだ先は長い。落ち着いて進もうとするが、周りの雰囲気にも飲まれてしまった。ポストに到着し、次に向かうたびに現在位置を見失い、どんどんと地図を読む余裕を失っていった。海外の選手の素早いコース選択にひっぱられるように進んでしまっていた。

ロングは、今回3回のMAPチェンジがあった。MAPチェンジの場所には、水分エイドとポストがある。MAPチェンジに気を取られエイドの後、ポストをチェックし忘れてしまうミスが起きる可能性がある。前日のミーティングで確認したことは、余裕を失っていた割には意識できていた。

180分が制限時間のロングのレース。171分43秒を使い滑り切った。あとからリザルトを見るとトップの選手から63分50秒。大差の遅れでのゴールだった。

読図がまったくダメで走力と体力でゴールしたような苦い思いの世界初戦だった。

しかし、長いレース中、トップ選手を間近に滑る機会もあり、世界との走力の差までもが大差では無いことを知れたことは、今後の自信になった。やるべきことが明確になった世界初戦であった。

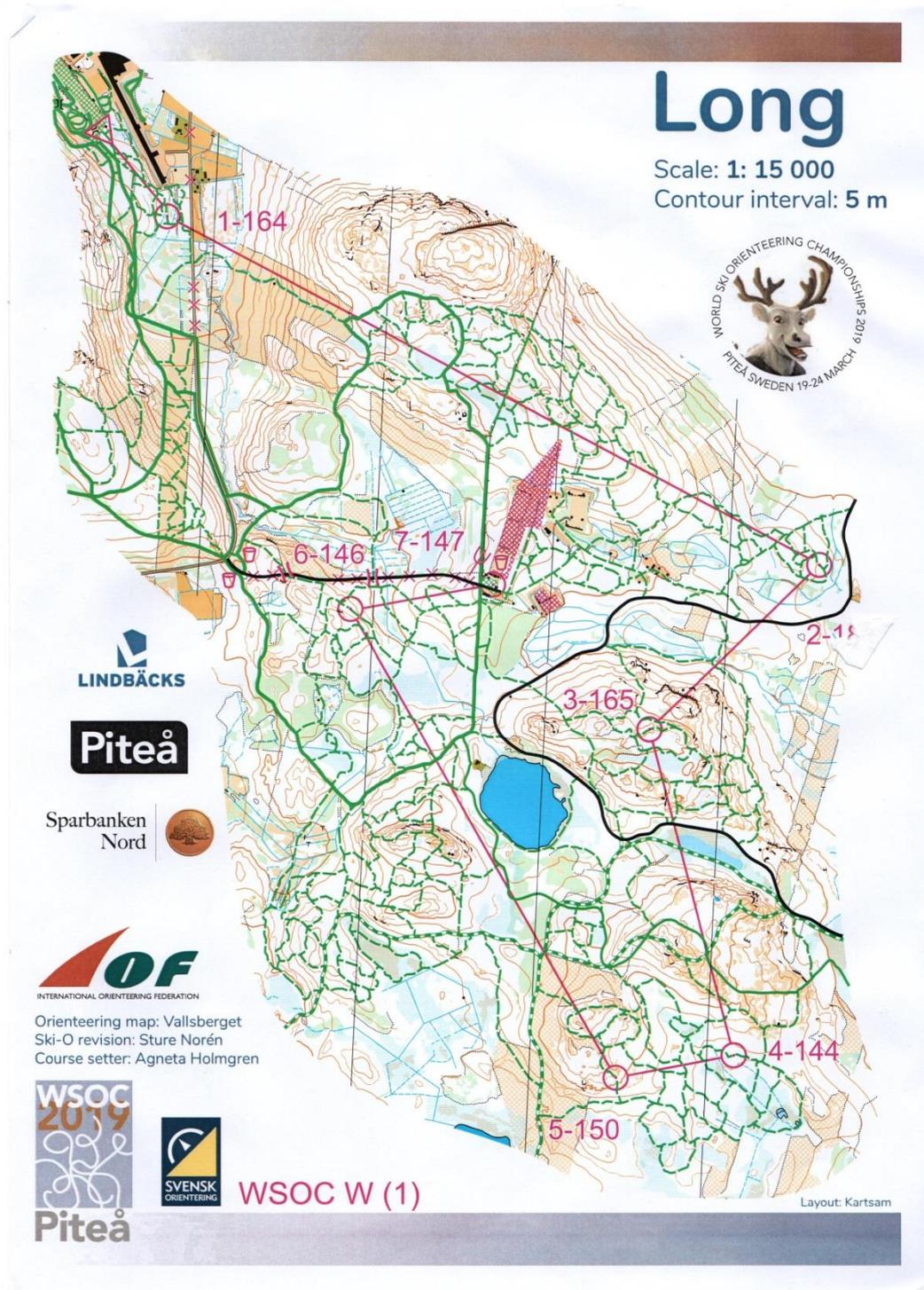


図 女子ロング 1 枚目

男子ロング

石原拓巳

地図は3枚、全員同じ地図、順番で、トレインの同じ場所で地図交換をした。優勝設定時間は95分だったが、優勝したロシアのAndrey Lamov選手は112分かかった。ピステ道とスノーモービル公道が計約20%を占め、75%はナロートラックで占められていた。雪は深く、ショートカットは厳しい状況だった。トレインには私的なスノーモービル跡が幾つか存在し、オフィシャルミーティングでトラックとの違いを説明されたが、私は1度惑わされて止まった。また、ヘラジカがいるようで、木谷選手は目視したようだ。

縮尺は1/15000で、これに慣れるよう、同縮尺の地図をモデルイベントやアップの時などに読んだ。個人的には、そのおかげかスタート時から面食らうことなく地図が読めた。

トレインにいくつかの山があり、山の多くはナロートラックが敷かれていた。スキーO特有の狭い道での登坂能力が問われた。日本選手の中には、腹筋が攣った選手もいたようだ。ルートによっては、狭い道を約80m登高する場合もあった。

長いレッグや短いレッグが混在し、それぞれルート選択力が問われた。トレインはほとんどが森林のため地図は白くて読みやすく、道幅、距離、登高を中心にルート選択をした。ただ、Lamov選手をはじめとするトップ選手の中には、登高や道幅に関わらず常に最短ルートを選択しているマシンがいた。コントロールの多くは山の上にあることも多く、山の中の起伏のないところに敷かれた広い道を移動し、狭い道を利用して山を登るといった展開が多かった印象である。心身ともに切り替えが必要だった。

私自身は、冷静に地図と向き合い、練習してきたことを発揮するよう心掛け、概ね悪くないルート選択ができ、淡々とレースを進めた。しかし、集中を欠き、非合理的なルートを選択してしまう時間帯があった。そこでいくつか順位を落としてしまったようだ。それも含めて総括すると、好きなロングレッグを楽しみ、ナロートラックをガシガシ登り、下りではしっかり吹っ飛んで雪まみれになり、体を張ってロングを存分に楽しむことができた。ただ、優勝者には30分以上の差をつけられてしまい、結果に満足はできない。

私は前回ミドル覇者 Stanimir Belomazhev 選手に勝つためにこのレースに出場した。ゴール後意気揚々とリザルトを見に行くと彼は失格だった。1種目1種目が彼と戦える最後のチャンスかもしれないので、私は大変落ち込み、涙した。どうしても、特にロングでは戦いたかった。ただ、彼も失格になりたくてなったわけではないと思うので、責めるのはやめておく。今後の彼の活躍を極東より祈念する。



図 男子ロング 1 枚目

女子スプリント

佐野響

スプリントは圧雪道 55%、モービル道 45%という比率の中で行われた。直線距離は 3.8km、実走最短距離は 4.5km、登距離は 70m、コントロール数は 14、マップ交換は 1 回、フォーキングはなし、スタート位置とスタートフラッグまでの距離は 50m という競技情報が前日に発表された。スタート位置はロング同様、ワックスルームの裏にあるウォーミングアップエリアに近接する位置にあり、フィニッシュ位置もロング同様、グラウンド内であった。事前に公開された情報から、前日のロングで使用した南東部と、ゲレンデを通過した北西部、を競技エリアとすることが予想された。また、ゲレンデ内を横断するか、ゲレンデの東側にある橋を越えるピステ道を通るかがルートチョイスとして問われるだろうと考えていた。

実際使用する地図は 1:5000 であったが、ロングの地図の北西部を読み込み、レースに挑んだ。今回は 8 人で参加したため、ワックス作業の多くは前日に行った。レース直前はスキー板に乗りウォーミングアップを行った。ウォーミングアップエリアは十分な広さがあり、滑りの最終確認だけでなく、しっかりと体を温めることができた。

ピステ道が過半数であることからスピードレースとなることは予想ができ、少しのミスが大きく響くと考え、先読みを意識して行った。スプリントであるにも関わらずマップ交換があり、コントロール数が多いため、緊張感が必要なレースとなった。

雪の状態は前日のロングのトレインとほぼ同じような雪質で湿雪ではあるものの、下の方はしっかりと固まっており、モービル道も滑りやすかった。コースはスタート後、南東に広がる林内のコントロールを回り、ピステ道主導でゲレンデの北西に広がる林に入り、コース中で一番標高の高くなるところでマップ交換をし、ゴール地点の西に広がるピステ道主導のエリアを回りフィニッシュであった。林内以外は主にピステ道であり、モービル道でいかにミスをしないか、いかにタイムを縮められるかというオリエンテーリングかと、ピステ道での上り下りに必要なスキー力が試されるコースであった。

私は最高心拍数が 201bpm となっており、そこからレース後半の上り返しのきつさを感じた。スタート位置からスタートフラッグまでが近かったことで、第 1 コントロールまでの地図読みが疎かとなってしまう、前日に 1:15000 の地図を使っていたことから距離感覚が掴めず滑りすぎてしまうという反省点はあったが、北西の林の中でのミス以外は大きなミスなく完走できた。次のコントロールまでが近いと、先読みを心掛けてはいたが、モービル道内での滑走の際には事前に道順を完璧に覚えてコントロールに到着する必要があると考えられている。また、このレースは競技を始めてから IOF の World Ranking Point で初めて 10 点以外を獲得できたレースであり、印象深いレースとなった。

Sprint

Scale: 1: 5 000
Contour interval: 5 m

Orienteering map: Vallsberget
Ski-O revision: Sture Norén
Course setter: Nils Henriksson

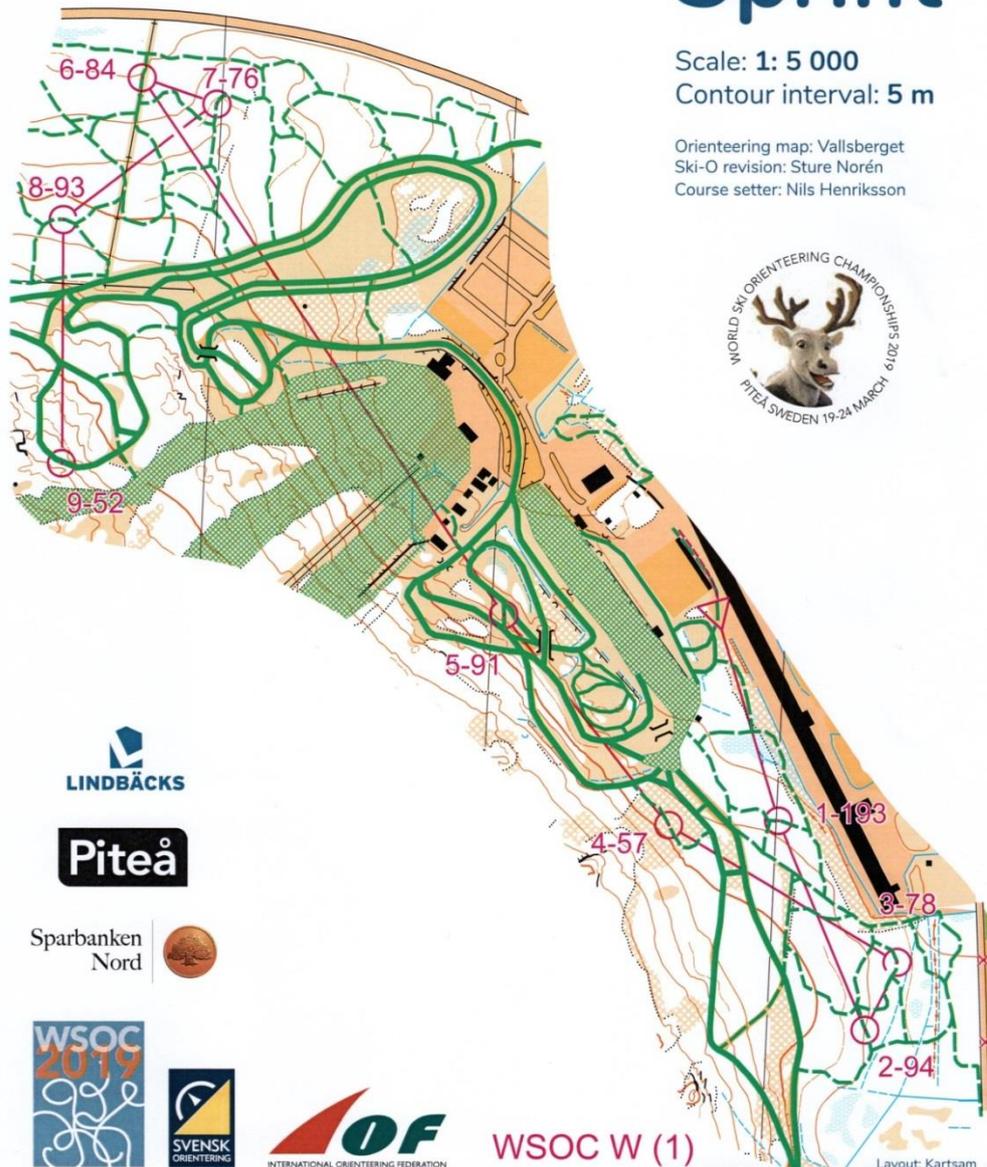


図 女子スプリント 1 枚目

男子スプリント

石原湧樹

コース：直線 4.4km 最短 5.3km 登距離 110m コントロール数 16

トラック：ピステン圧雪 55% モービル圧雪 45%

スタートは 1 分間隔の個別スタートで、フォーキングは設定されていなかった。前日のテクニカルミーティングでは、スタート・ゴール誘導以外はどこを通っても良い、レーンの仕切りなど気にするなと強調されていた。また各国は、スプリントにもかかわらず地図交換が 1 回あることに対して疑問を抱いていた。実際に、地図交換をする必要の感じられないコースだったので、その点は謎である。

ロングと同じ範囲は使われないという考えから、我々はスウェーデン国内大会の旧図と同じ範囲だろうと予想したが、実際にほとんど同じ範囲でトラックも似ていた。

当日は、前日のタフなロングの疲労が残る中のスピードレースであった。また地図の縮尺が 15000 分の 1 から 5000 分の 1 になることへの対応も必要だった。私はウォームアップコースでモデルイベントの 5000 分の 1 の地図を見ながら念入りにイメージトレーニングを行った。

私のレースに関しては、5 番ポストまではほとんど完璧であった。高い集中力を保って冷静に、スピードを出しつつ、マップコンタクトをしっかりと行って確実にナビゲートすることが出来た。しかし 5→6 で圧雪路の形をとらえられず現在地を見失った。これは、5 に着くまでにルートを決めていたので、5 を通過してからも地図の先読みに取り残られていたために圧雪路を進み過ぎたことによるものである。ここでかなり焦ってしまった。7 番ポストにアタックする際にナロートラックに入ってから分岐を覚え間違い、また隣接ポストに惑わされて地図を見ているうちに 7 番ポストを通過していることに気づかず右往左往し、7→8 だけで 1 分半の致命的なロスをしてしまった。5→6 及び 7 付近でのミスに共通する原因は、地図ばかり見ていたことだと言える。結局トップと 7 分差のつく散々な結果に終わってしまった。

このレースは、走力は大前提として、スプリントでありながら、ほとんどのレッグで複数のルートチョイスが考えられ、一瞬のうちに正確な判断を下すことが求められるものだった。というのはルートチョイスによって変わるタイムは有力選手どうしでは最大でも 1 レッグにつき 5 秒程度なので、ルートチョイスのために減速するなどして時間を使うことはできないからである。

最後に、実際に上位選手の中でもルートが分かれたレッグを以下に示す。(W：ワイドトラック N：ナロートラック)

△→1 左 N 回りか右の W 経由。1 までは右回りが速いが 2 への出戻りでほぼ同時。

1→2 左回り N 登りか右回り W 登り。左回りは最後の登りで減速し遅い。

2→3 左回り N 下りか右回り W→N。左が速く、W を横切ってすぐ N までショートカットがベスト。

3→4 右回りより左回り(出戻り→右→ショートカット)が速い。

6→7 右 W 周りよりゲレンデ横切り。4 本の W を横切り N に入るときに右回り(«12»の脇)か左回り(«9»の脇)で分かれるが左回りの方がわずかに速い。

7→8 最後に左回りか右回りショートカットで分かれるが出戻りを考慮しても右回りが速い。

10→11 脱出は出戻りして左回りが最も速い。右回りした場合、ショートカットして W に出るのが速い。

11→12 左回りより右回りの方がやや速いがパンチ後の出戻りで差はなくなる。

12→13 左回りで下りてから N を通るよりも右回りで一度登った方が 5 秒ほど速い。

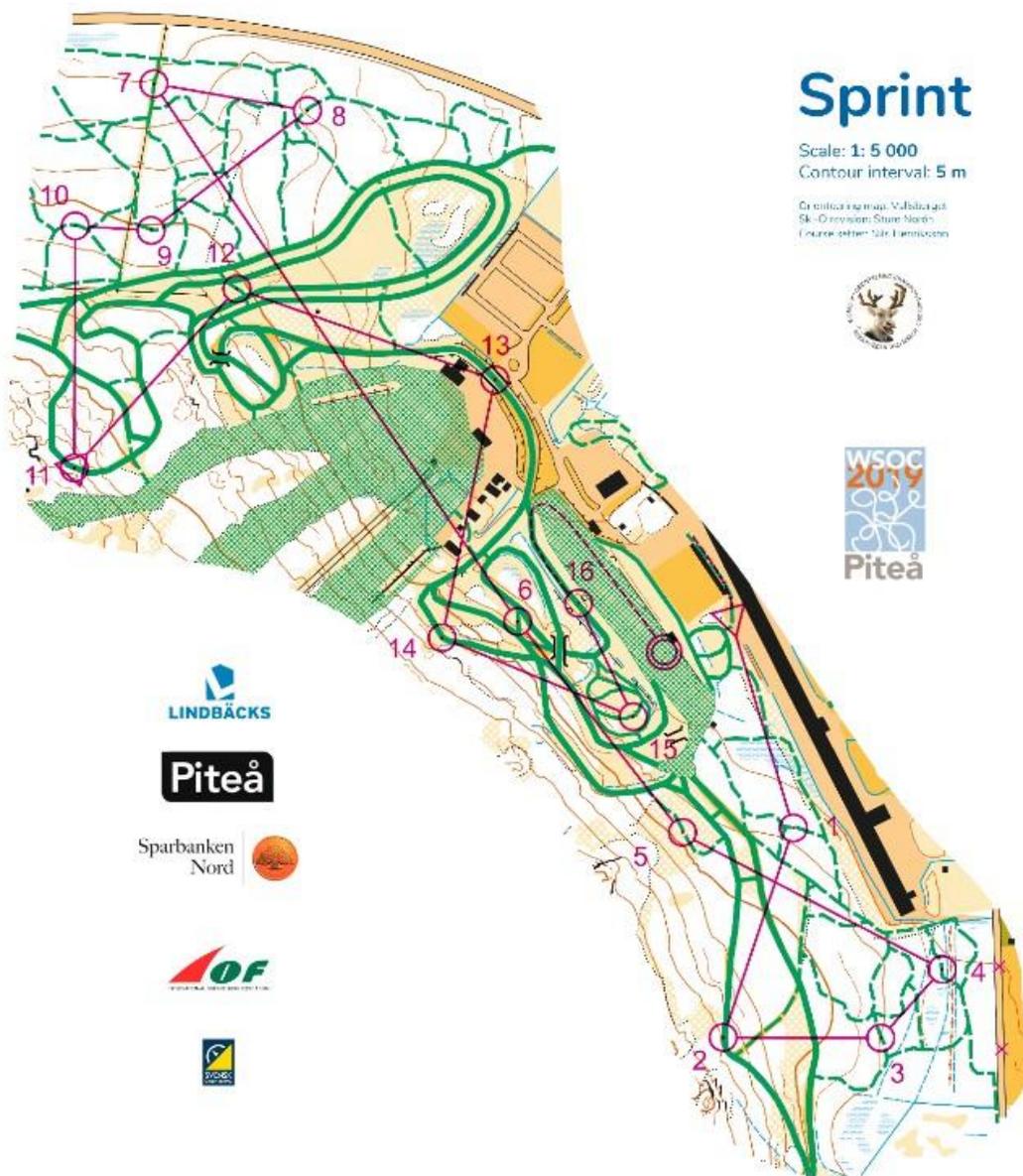


図 男子スプリント (1 枚目 2 枚目統合)

女子ミドルディスタンス

酒井佳子

1 コース概要

最短ルート12.8キロ、登距離200メートル、ポスト数29、地図交換3回（つまり4ループ滑ることになる）、ワイドトラック35%、モービルトラック65%というコースであった。スタート地点の標高がゴール地点の標高より高いこと、登距離がさほど多くないことから、最終ループ（ちなみに、一斉スタートの場合、最終ループは全員が共通）では、ダウンヒルのコースが組まれていることが予想された。レース時の気温は7度、ワックス担当の石原選手の助言で、湿雪用の固形、粉、液体ワックスを使用し、ストラクチャーを入れた。今大会は全てのレースでワックスがよく雪にあっていただけだ。

2 レースに向けた対策

今回の世界選手権では、最初の2レース（ロング、スプリント）の出来がかなり悪かったため、ミドルではまともな滑りをすべく、おそらくミドルの最終ループで使用されるであろうスプリントの競技エリアを真剣に研究した。結局、スプリントで使用されたエリアには4つポストが置かれた。

3 レースの様子

一斉スタートの後、スキーゲレンデを標高差25メートルほど上ったところにスタートフラッグがあり、そこから3方向に分かれるモービルトラックのいずれかに入る、というコースであった。序盤は滝澤選手が私を先行しており、調子が良さそうに見えた。一方の私は、1ポは団子状態の選手たちの中にいたものの、2ポに行く途中と7ポに行く途中に現在地が分からなくなった。何らかの理由で、一瞬、集中力を欠いてしまったのだろう。それ以外の小さなミスとしては、地図読みをしながらワイドトラックを滑っていてポストを10メートルほどオーバーランした、現在地に自信が持てなくなり失速した、無駄なルート選択をしたというものがあつた。ラップタイムを見ると、20位前半のものがあるが、いずれも、ワイドトラック主体の比較的ナビゲーションが簡単なレグであった。自分としては、3レースの中では一番よいレースだったが、前半で集中力に欠けたレグがあつたこと、視界に入っていたブルガリアの選手を抜かすことができなかったのは残念な点である。

4 その他

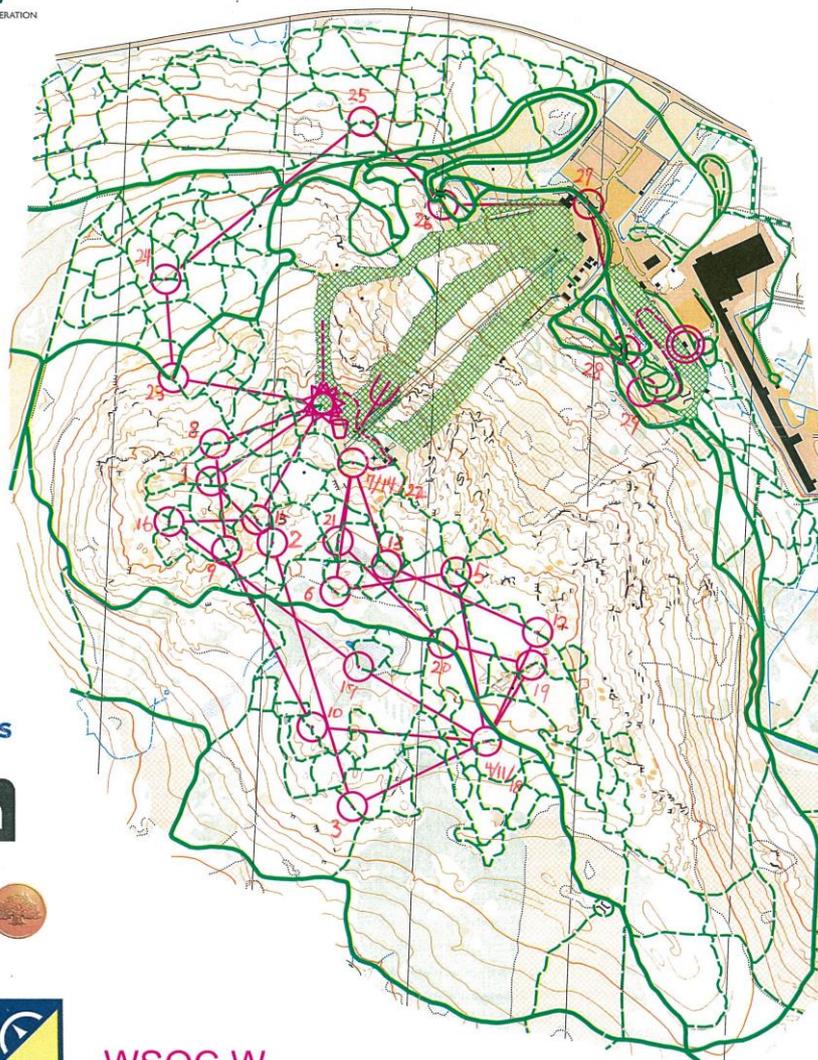
本大会では、SIカードの調子が悪い選手が複数出ていた。本間選手も、ラスポからゴールまでの数百メートルのラップタイムが約89分！となっていた。本日現在（4月15日）、大会役員側でタイムを調査中である。早く修正されることを願うばかりである。その他の参考事項。今回、地図が強固にボードに固定され、地図をとる際に破ってしまう選手が複数いた。私も地図が破れてしまい、その場にいた役員の方を見たが、誰も対応してくれず不満だった、というのは私の感覚であり、他の国の選手たちは、どうやらその場で「ヘルプ！」と叫んで対処してもらっていたようだ。依頼は言葉にすること！と反省した。



Mass start
Middle

Scale: 1: 10 000
Contour interval: 5 m

Orienteering map: Vallsberget
Ski-O revision: Sture Norén
Course setter: Lena o Claes Turesson



Sparbanken Nord



WSOC W

Layout: Kartsam

図 女子ミドル (全コース図)

男子ミドル

岸祥太郎

丘の上の平らなエリアがスタートで、そのエリアをぐるぐる回った後にダウンヒルで会場に帰ってくるというコースでした。林はそこまで密ではなく、見通しはそこそこ良くてショートカットもできます。ただ、上の方は平らで、なおかつ雪が締まっていないのでショートカットのパイオニアは少し苦労したでしょう（私は利用するだけでしたが）。ルートチョイスはほぼ一択のところもありますが、どちら回りをするか・どこでショートカットするかを迫られる箇所もあり、私は結構ミスルートを取ってしまいました。また、直線的なルートが少なく頻繁に進行方向が変わるという印象を受けました。おかげさまで私は多くのミスをする事になりました。

スタート方式はマススタートで、地図は1分以上前には全員に渡っているはず…なのですが、係員が私の前を素通りしていったのでちょっと焦りました。2年前の世界選手権のロングもマススタートで、あの時は皆スタートから速かったと記憶しているのですが、今回は最初が登りだったせいか長蛇の列が出来ました。スキーが遅い私としては背後に人がいない方が良いのですが、そういうわけにもいかず、頑張っただけの結果地図読みが疎かになり、いきなり分岐を間違えてしまいました。ただ、おかしいと感じた地点がポストの近くで、人が何人か集まっていたので運良く大ミスにはなりません。

2ポは普通に行けたのですが、3ポに行く途中でいきなりUターンした選手をかわすために脇にこけたら、後から続々と人が来るので起き上がれず、30秒も口スしてしまいました。これはかなり精神的にキタので、もしかしたら後のミスにも影響したかもしれません。

その後3ポには普通に行けたのですが、4ポで6分くらいの大ミスをしてしまいました。後でGPSを見ましたが、脱出直後に検討違いの方向に行っていました。ちゃんとコンパスを見て正置していたと思うんですが…コンパスを見ていないからあらぬ方向に行ってしまったのでしょうか。東西に走るピステに出てようやく現在地を把握しました。そして1レグ終了時にはトップと周回遅れになってしまいました。

気持ちを切り替えて2レグ目に臨もうと思ったのですが、スタポから最初の分岐でいきなり間違えてしまい、あらぬ方向に行ってしまいました。進行方向が30°くらい違うのですぐに気付きたいところですが、結局5分くらいの大ミスになってしまいました。

その後は分岐を間違えるといった大ミスは無かったものの、最初に挙げたようにミスルートを結構辿ってしまいました。

反省点は方向・分岐を勘違いするというオリエンティアとしてあってはならないミスを何度もしてしまったこと、ミスルートを結構選んでしまった事です。また、ミスが無い箇所でも良くってトップ比140%であり、スピードが足りませんでした。



Mass start

Middle

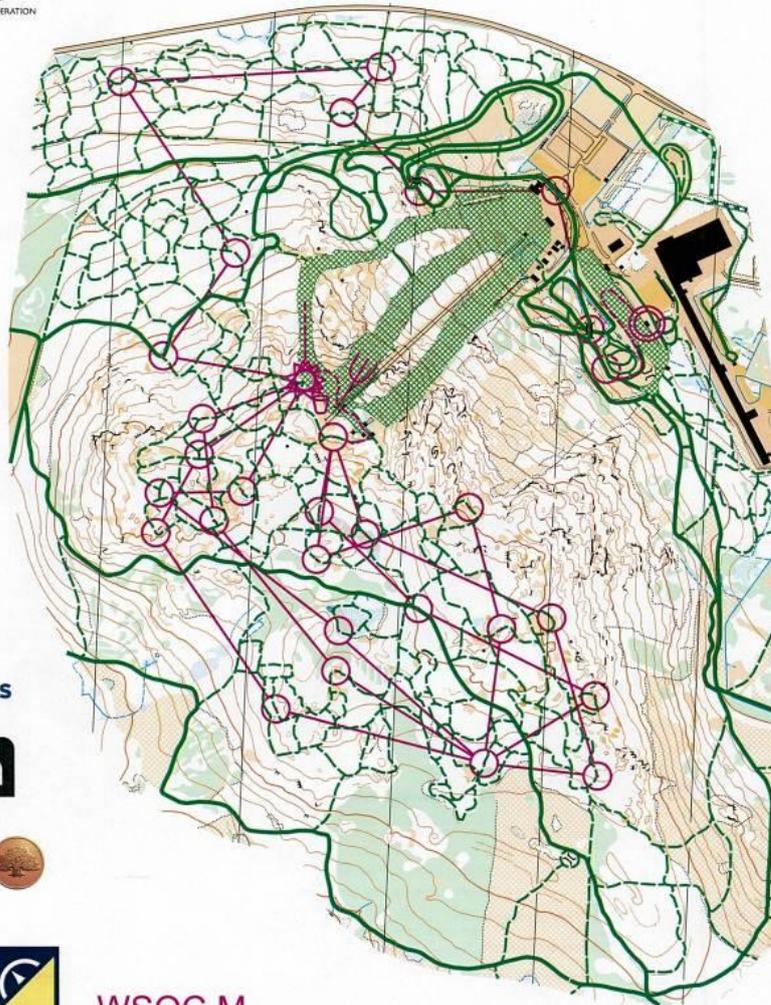
Scale: 1: 10 000

Contour interval: 5 m

Orienteering map: Vallsberget

Ski-O revision: Sture Norén

Course setter: Lena o Claes Turesson



Piteå

Sparbanken Nord



WSOC M

Layout: Kartsam

図 男子ミドル (全コース図)

女子リレー

本間樹良来

最終日に行われたリレーは、これまでロング・スプリント・ミドルと使われてきたコースを総合的に回るように設定されていた。

女子リレーには 11 チームがエントリーしており、日本チームは 1 走本間、2 走滝沢、3 走佐野という世界選手権初出場の 3 人での挑戦であった。1 走の私はドイツに次いで 10 位でバトンタッチ、下はトルコ。2 走の滝沢は 1 番ポストで大きく迷い、かなり時間を食ってしまったため、日本チームは Re-start に。ただそれでも途中でやめず最後まで走りきってくれたのでしっかりと記録が残ったし、トルコチームは走りきることができず途中棄権となったので日本チームは依然として 10 位。そしてアンカーの佐野。運営の時間が押していたため、前日に言われていた「最初の 6 チームがゴールしたら re-start」という条件を前倒してのスタートとなり、少しバタバタしたが落ち着いてコースを回ってきてくれた。そこはさすが、迷って大爆発することのない安定感のある佐野である。

総合結果は 10 位。トルコには勝っているものの、走りきった国の中では最下位、また 3 人でつなぎきることができず、とても悔しい結果となった。ただ、このチーム全員が WSOC 初出場でまだまだ若い、これからが楽しみなメンバーである（自分で言うのもなんですが）。各々レースを経て課題はもちろん、何かしら収穫があったに違いない。それらを日本に持ち帰り今後のトレーニングに活かしていきたい。世界の舞台を経験し、改めてもっと他国の選手と競ってみたい、日本チームとして上を目指したいという思いが強まった。それぞれがパワーアップし、1 年後の学生選手権やその先の世界選手権では、大会に参加するのではなく“勝負しに行く”他国に意識される、そんなチームを目指したい。

最後に自分のレースについて少し述べたい。ロングで自分史上最大のロストをし、スプリントミドルと少しずつ調子が上がっていたものの、リレーということで大きなミスは許されないとはいえず、かなり慎重に入った。そのため大きく迷うことはなかったが、その分体力的に追い込むことはできなかった。途中ドイツの選手とポストで出会い、別々の道に分かれて行くのにまた次のポストで出会うということが何度もあった。結局 10→11 のルート選択を失敗し離されてしまったが、外国人選手と競りながら走るという経験ができとても楽しかった。今回の大会では走力的には負けていないと感じる場面が何度かあったが、地図読みのレベルがまだまだ低く、自分の強みを出し切れなかった。日本のように何となくこの方面に行けばポストが見つかるなどということは世界大会では起こり得なかった。この夏、やらなければならないことが明確になった。

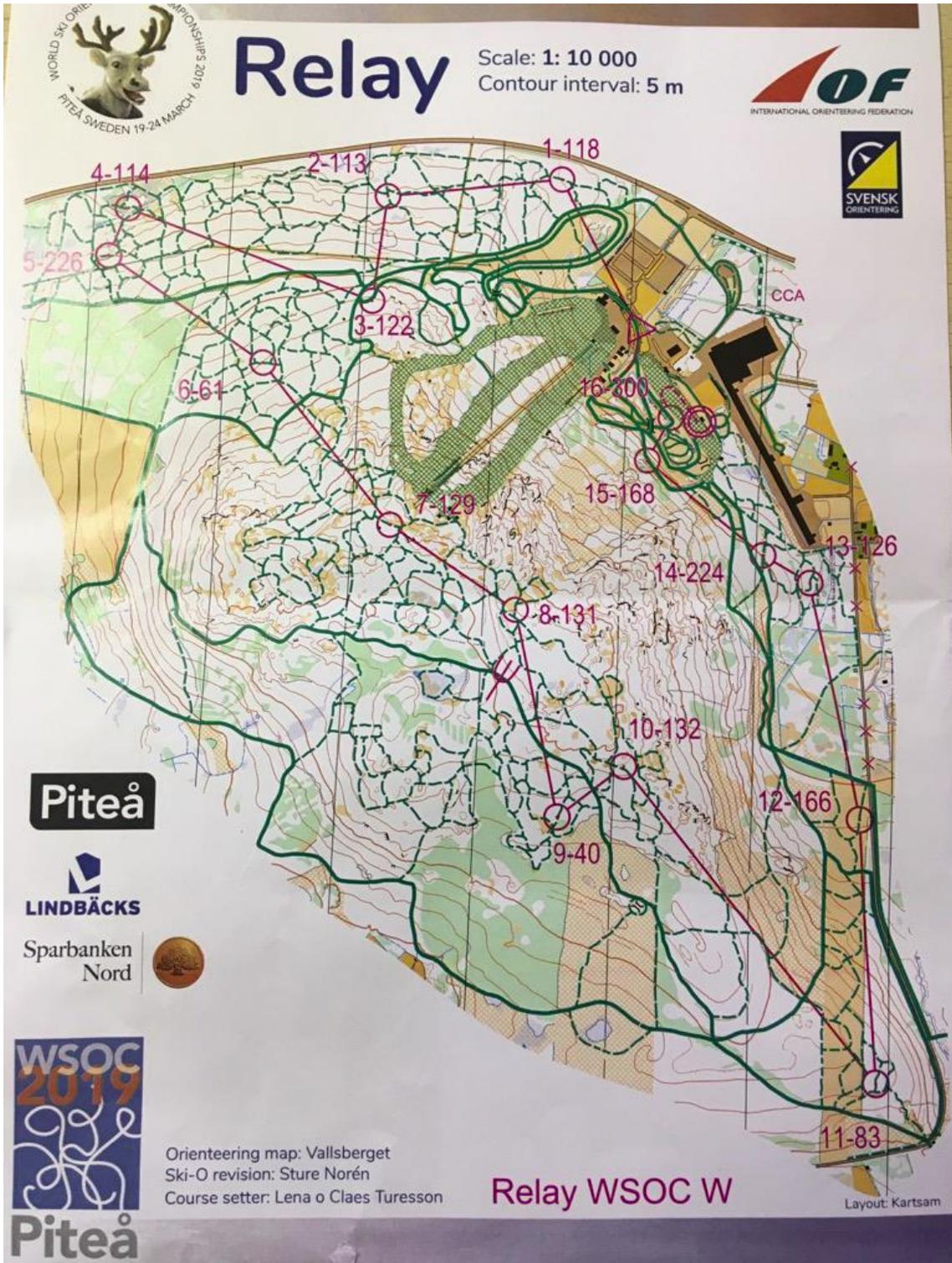


図 女子リレー（日本第1走）

男子リレー

木谷弥彦

リレーは最終日に行われた。コースは、ブリテンや前日のミーティングで直線距離 7.4km、登攀 190m、ピステ 25%、モービル 75%と発表された。また、選手の交代方向の説明などから、前日のミドルのコースを大きく一回りするのではないかと予測していたが、実際にそうであった。すなわち、反時計回りにスキー場の山を大きく登って降りてくるものであった。ただし、ミドルの時にも使われた、非常に複雑なモービルコースが前半と中盤に設定されていた。

リレーには14チームがエントリーしていた。1走は石原拓君。マススタートだが、さすがにこのクラスのスタートは、他のクラスとはスピード感が違った。

拓巳君は13位で帰って来た、2走は石原湧君。1走が45分弱で帰って来たので、頃合いを見計らってアップを完成し、リレーゾーンへ。

9位ラトビア、10位ルーマニア、11位ブルガリアと来て、さらにしばらく差があつて湧樹君が帰って来た。残っていたのはアメリカとオーストリア。11位のブルガリアとは差があり、なおかつアンカーは結果的には全選手でトップタイムを出した Belomazhev である。

私の走力で、どれほど冒険をしても前に追いつくのは難しいとその時点で判断し、逆にアメリカなどに抜かれない様に、迷ってしまうミスだけはしない様に慎重になった。リレーのプレッシャーは個人戦とは比べものにならないほど大きかった。

前日までに走ったことのあるコースがほとんどであったから、もう少し攻めることは出来たかもしれないが、ほぼノーミスで回った。12番から15番までの下りは、オープンな場所が多く非常に気持ちよく下ることが出来た。それまでの下りは松林の中を複雑なルートで下る恐怖のものだったので、コース外は表面が少し凍っていてスピードが出すぎたが、最後に風景を見ながら気持ちよく下ることができた。

最後のゴール前では男女とも日本選手が応援をしてくれていて、大変大きな力になった。

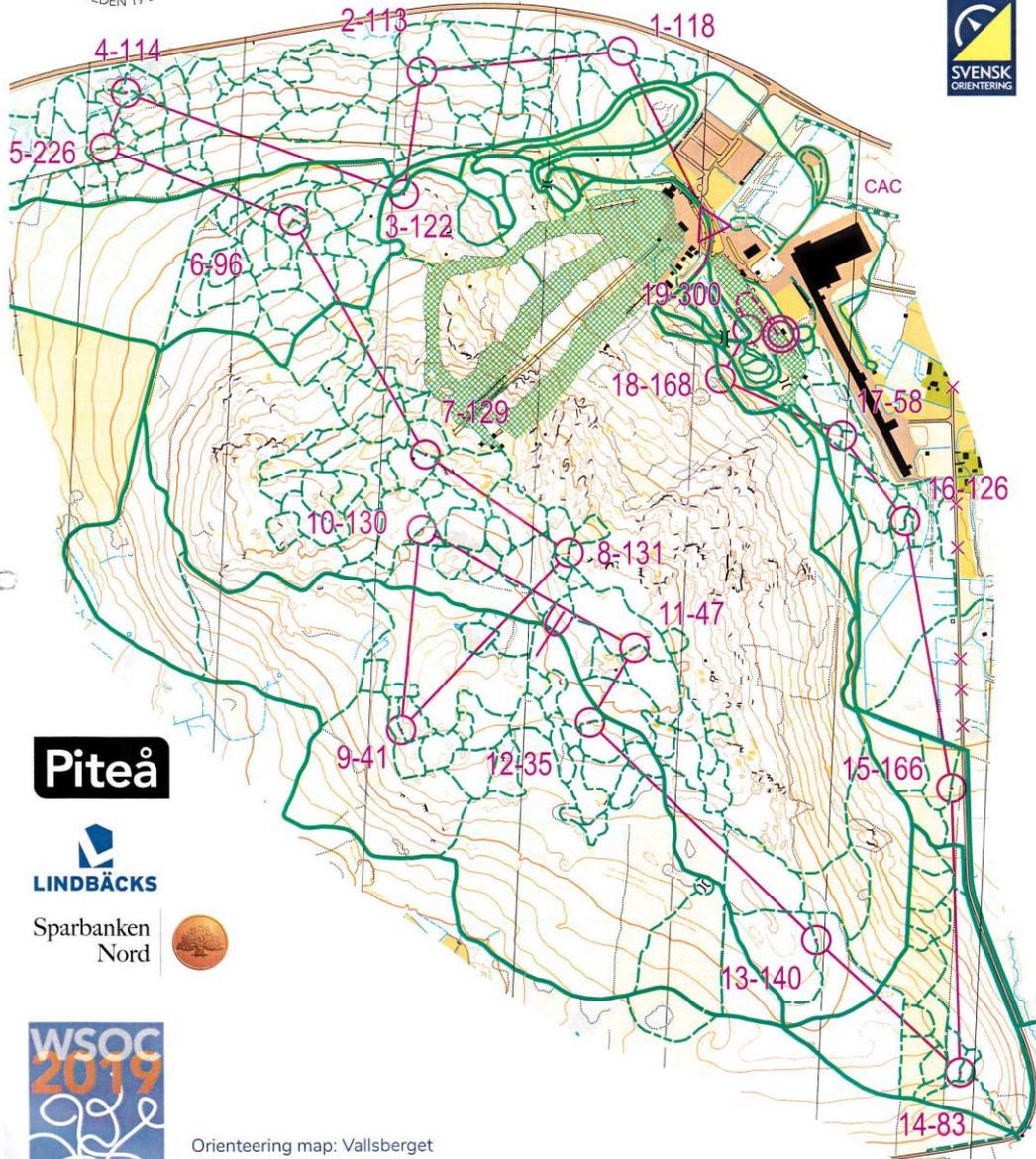
結果は12位。アメリカが2分ほど後ろに迫っていてどこか一か所でも迷ってしまえば危ないところであった。

リレーは最終日で、夜にはバンケットが行われたが、日本人の若い選手はトップアスリートの Lamov (ロシア) や Lars (ノルウェー)、Tove (スウェーデン) らと積極的に交流を図っていたのが印象的だった。できれば、将来、彼らの方から日本選手に話しかけてくれる様な試合展開が出来る選手になってほしいと思っている。



Relay

Scale: 1: 10 000
Contour interval: 5 m



Piteå



Sparbanken Nord



Orienteering map: Vallsberget
Ski-O revision: Sture Norén
Course setter: Lena o Claes Ture:son

Relay WSOC M

Layout: Kartsam

図 男子リレー (日本第3走)

3. 競技の裏側～オフィシャル業務について～

酒井佳子

日本チームの結成後、世界選手権が終わるまでの間、選手たちが無事レースを終えられるよう、裏では様々な業務が行われています。将来、オフィシャル業務に取り組む方に向けて、その一端をお伝えします。

1 オフィシャル業務とは

大会運営者が求めている「Official」とは、その国を代表して大会運営者と連絡調整をする人です。今回、ご紹介するのはこの業務についてですが、実際には、他にも、競技関連の業務（大会までの合宿の企画、ワックスの準備、選手が競技をする上で必要な情報（ドーピング、天候、過去の競技エリアの地図等）の提供等）や、庶務関連の業務（会計、航空券やビザの手配、助成金や寄付金集め、報告書作成等）があります。過去の世界選手権では、選手がこれらの業務を分担して行っていました。今回は、会計や助成金の申請等については柴田さんと清水さんが、ワックスの準備と寄付金集めは石原（湧）選手が、報告書の編集は石原（拓）選手が行いました。

2 大会運営者との連絡調整

(1) エントリー

1次エントリーを大会2か月前までに、2次エントリーを大会10日前までに、最終エントリーを当該レース前日の夕方までに、IOF Eventorで済ませます。世界選手権のエントリーは、各国の代表組織（日本だとJOA）しかできませんので、オフィシャルは、JOAとしてログインできるよう、事前にJOA事務局からIDとパスワードを教えてください。

(2) 宿の確保

1次エントリーとほぼ同時に、宿の確保を運営者に依頼します。今回は、宿と現地での交通を参加者側で確保しなければならなかったのですが、これはまれなことです。

(3) その他の連絡調整事項

ワックスルームの場所（宿か、競技エリアか）やそこにある備品については、事前に運営者に確認をします。スケジュール立てや、チームの共同装備の検討に影響するからです。以前はワックステーブルと延長コードを持参しましたが、最近は、運営者に借りています。

モデルイベント前のトレーニングの機会についても、大会運営者から情報をもらい、希望する選手がトレーニングできるよう、手配をします。

3 現地での業務

大会運営者との連絡調整が業務の大半を占めます。朝、夕にイベントセンターに顔を出し、配布物（ゼッケン、スタートリスト等）や連絡事項がないか確認したり、チームリーダーズミーティングに出席したりします。運営者からの緊急の連絡は、オフィシャルの携帯電話に入ります。選手の成績に疑義があった場合には、競技会場にあるオフィスに申し出をします。次年度も気持ちよく大会に参加できるよう、大会期間中は他国のオフィシャルとコミュニケーションをとり、帰国後は、運営者やお世話になった方々にお礼のメールを送ります。これで、次年度の大会で何か困ったことがあっても、誰かに助けてもらえること間違いなしです。

4. 現地での生活～初参戦者の視点～

本間樹良来

私は今回のスウェーデン遠征生活の中から、特にホテルであったいくつかの出来事について少し紹介しようと思う。

基本的に大会期間中は朝ご飯を食べ、会場に向かい、レースをし、ワックスをしてから夕方ホテルに戻って来るという流れで生活していた。夜ご飯前、17時ごろからシャワーを浴びようとするところこの国の選手も皆同じことを考えるのだろう、お湯が出なくなる。給湯器のキャバを超えてしまうのだ。それでも私と滝沢選手は一度入ってしまったからには最後まで気合を入れて洗いきった。一方佐野選手は“ちょっと無理”と言って頭にリンスーを残したまま部屋に戻ってきた。こんなところで、厳しい自然環境に揉まれ慣れている道民とぬくぬくと大都会の空気を吸って生きてきた都民との育ちの違いを実感させられてしまった。

男子部屋と女子部屋は隣同士であった。何度か男子部屋からお菓子プレートが配給される事があった。内容は松ぼっくりやトナカイの肉、体に悪そうな毒々しい色をしたグミ、スウェーデンの伝統菓子“掃除機”(←石原(拓)選手がスーパーで大量購入していたのを目撃)、謎の黒いブロック etc…どれも興味深いものばかりであり私は全てを試してみたかった。しかし他の女子選手は皆あまり食べようとしなかったため、私はレース後お腹が空いて帰ってきた時に一つずつ喰んでいった。初日に食べた時には吐き出しそうになった甘草を使った黒いブロックのお菓子(名前は忘れた)が、ミドルのレースが終わった頃にはむしろ美味しく感じ始めていた。体が徐々にSwedenizeされていったようだ。

またある朝、出発する準備をしていた際、突然部屋の中に下水のような異臭が漂った日があった。皆心では臭いと思いつつ、なんとなく言い出せずその思いを飲み込んでいた。私なんて誰かが「ものすごいお腹を壊してオナラをしたのかな？」なんて考えていた。行きのバスで石原(湧)選手が私と佐野選手に向かって

「朝なんか臭くなかった？」

ああーみんなも思ってたんだ、近くの下水が壊れたのかな？と考えると彼は続けて次のように言った。

「今朝、岸さんが日本から持ってきてた納豆を開けてさ～」

え、まじ？納豆ってあんな臭かったっけ？というかあそこまで臭くなった納豆食べちゃって今お腹大丈夫？あの匂いになるまで置いといた納豆ってどんな見た目だったんだろ、ちょっと見たかったナ。。なんて単縦な私はすっかり信じてしまった。すると

石原(湧)：「いや、実はシュールストレミングを開けたんだよ」

佐野：「やっぱりネ、そんな匂いだと思ったんだ」

本間：「？？？」

なんと男子部屋ではあの世界一臭い缶詰として知られる surströmming を開封していたらしい。

「へーあんな匂いがするんだ、あれ待って納豆は？あ、嘘かつ！」一拍おいてやっと気づいた私に対し、佐野選手は端から信じてなかったようだ、なんて鋭い洞察力であろう。彼女を騙して何かイタズラしようなどとは簡単に考えない方が良さそうだ。石原(湧)選手への信用が一つ失われた、そんな朝だった。

ホテルの周りには建物一つなく平原が広がり地平線が見渡せた。買い物したり遊んだりするような場所はなかったが、朝日も夕日もとても綺麗であった。また月は高い位置より低い位置にある時の方が大きいように錯覚するらしく、登り始めの月は本当に大きく見えた。岸選手が次のようなエピソードを記憶していたので紹介する。彼と彼女はいつも面白い駆け引きをしている。

佐野選手はその月を見て、

—花火はいつも見えるわけじゃないけど

月を毎日見守ってくれてるよね—

とつぶやきました。私はそれを聞いて「それ、何て J-pop？」と思いました。というか、月と花火を対比させる意味がよく分かりません。

ところで、石原（湧）選手の知り合いに毎朝詩吟をする人がいる、と以前聞いたのですが、今回の件から判断するにそれは佐野選手である可能性が高いです。作詞能力ゼロの佐野選手の名誉のために、敢えて名前は明かさなかったのでしょうか。彼の氣遣いに対し、私は最大限の称賛の意を表します。※岸選手の個人的な見解です。

以前の報告書を見ても岸選手の文才には本当に感心してしまふ。その秘訣は糖質をたくさん摂り、脳に常に栄養を行き渡らせているからであろうか？ある朝、彼が自分の頭よりも大きなサイズのパン（普通はナイフでスライスして食べたい分をお皿に取ります）を丸々一個持ってきてかぶりついていた彼の姿が今でも私の脳裏に焼き付いている。

最終日の夜には banquet が開かれた。ここで一番強く感じたことは、国柄というのは本当に強く現れるのだなあということ。例えばお祭り騒ぎが好きなスイスチームのワックスマン達は、今回の banquet はあまりに大人し過ぎるとずっと“too boring!” とビールを片手に嘆いていたし、そんな賑やかなスイス人を横目にフィンランドチームのおじさま達は笑いながら静かにワインを嗜み会話を楽しんでた。まあでも若者達は国に関係なくとっても元気。それどうやって持ってきたの？ってくらい巨大なスピーカーを背負って大音量で音楽を流しながらホテル中を歩いているノルウェーの男の子がいて、その周りにはセクシーなドレスを着たフィンランドの女の子やもうどこの選手かわからないけど思い思いに仮装したりキラキラ光るライトを身体中につけた大勢の若者達が集まって大盛り上がり。その騒ぎはホテルのロビーにとどまることなく、廊下でも部屋でも、もうホテル中が大爆発。もちろん Japan team の女子部屋にも音は筒抜けで、すでにベットで横になっていた酒井選手は突然起き上がり鬼のような形相で次のように言った。「このクソガキーっ！」

次の朝早く目覚めた私は廊下に出て言葉を失った。昨夜の爪痕が深く残されていた。スナック菓子のカスやお菓子の袋、飲み終わった瓶や缶、仮装の道具 etc… バラエティに富んだありとあらゆるゴミが廊下にぶちまけられていた。スウェーデンのホテルって寛容すぎじゃない？あるいはヨーロッパってどこもこんな感じなの？それともたまたまこのホテルが世界選手権ということで許してくれただけ？詳細はわからないが、日本ではまず見ることができないであろう光景に私はちょっと嬉しくなった。こんなところで改めて海外に来ていることを実感させられてしまった。先ほど国柄のことに少し触れたが、日本人ってやっぱりおとなしい。騒ぎ慣れていない気がする。まあ周りに迷惑をかけるほど、あそこまで騒がなくても良いと思うけれど、他国の選手とお酒を飲んでダンスして仲良くなっちゃうような、そんな度胸が私は欲しい。ちなみに木谷選手は banquet 中、気づくといなくなっって色々な選手と communicate していた。仲良くなっった女の子からピスタチオとマフラーをプレゼントされていた。そういえば開会式の時にも可愛い女の子達とたくさん communicate していた。得意分野は可愛い女の子であるのかもしれない。その行動力、コミュニケーション力、人生の先輩から学ぶことは多い。

最後に banquet の次の日の朝、なぜ私がベッドの上でゴロゴロのんびりと過ごす幸せ time を捨ててまで、わざわざ汚い廊下を目撃することになったのかについて述べる。実はホテルの前には広大な湖が広がっていた。その表面は厚い氷で覆われていて上を歩けるようになっていた。いつの日だったか、クロカン板で歩いたのであろう、2本の細長い足跡が対岸に向かって伸びていた。それを見た日から私は最終日の朝私もこの湖を渡りたいと、ずっとずっと心に秘めていた。自然が創造したこのスケートリンクは思ったよりずっとツルツルとよく滑り本当にスケートができた。真ん中に近づくにつれ少しヒビが入って水が見えており春を感じさせた。仰向けに寝そべってみると、空と湖のそのあまりの広大さに自分の存在の小ささが際立つ。空を見れば自分の悩みのちっぽけさに気づく、というよくあるアレだ。ただこんな広大な景色を見せられてしまうと、今度から日本で空を見ても周りの建物が邪魔をして、ここの景色と比べてしまっって、少し癒しの効果は薄れてしまうかもしれない。朝日に包まれたその空間はそれくらい綺麗なものだった。

Lulea から Stockholm までの飛行機というのはそんなにないのだろう。どこのチームもだいたい同じ時間にホテルを出発していた。そして空港に着くと、予想通りそこは WSOC 関係者であふれていた。機内でたまたま私の隣の席に座っていた乗客はなんと一般の日本人であった。彼はよく Lulea に来るらしいのだが、今まで一度だってこんなに飛行機が満員になっていたこと

はないという。「一体なーがあっただんですか？」と聞かれてしまった。私は今大会の説明をし、スキーOの普及に成功した。それは面白い競技ですね、と興味を持ってくれたように思う。会話は大いに盛り上がり、大学教授であるという彼により、大学で勉強することの意義、学部生としてやっておくべきこと、等々スウェーデンの上空ではミニ講義が開かれていた。勉強へのモチベーションが急上昇した1時間半の空の旅であった。スキーOのことだけでなく大学生活に対する姿勢まで学べ、旅の最高の締めくくりになった、、、とは言えない。なぜならトランジットの北京空港で往路での化粧水投げ捨てられ事件に引き続き、復路では歯磨き粉を奪われ、少し悲しい気持ちが入書きされてしまったからである。

とはいえ本当に素敵な旅であった。トランジットに北京空港を使うのはあまりお勧めできないが、スウェーデンはやはりとても良いところだ。スウェーデン・クローナがまだ残っているので近いうちにまた訪れるとしよう。

滝澤空良

<空路について>

羽田→北京→ストックホルムは、中国国際航空を利用し、ストックホルム→ルーレオは、SAS(スカンジナビア航空)の国内線を利用した。

中国国際航空は、預け荷物の規格に厳しくアウェー感、対してSASの国内線は、何故か追加荷物の料金がかからなくホーム感。

次期冬季オリンピックは中国。その次はスウェーデンになるかな？

<スイーツについて>

スイーツ好きの私としては、イースターまでの期間だけ食べられるセムラを楽しみにしていた。各店のセムラを競うグランプリのようなイベントがあるようだった。

セムラには、カルダモンというスパイスが入っているのだが、カルダモンが入っているカルダモンロールというパンもあって、これにハマってしまった。カルダモンが入ることによって、甘いだけじゃないパンになっていたのがハマったポイントかも？

<お酒について>

スウェーデンでは、アルコール中毒者を減らすために、アルコール酒類を酒屋でしか購入できない決まり。アルコール3.5%以下のものは、スーパーでも購入可能となっている。

酒屋の品揃えがすごかった。他国のビールなども販売されていた。

<ホテルでの食事について>

ホテルの食事に出ているタラコペースト(大きいチューブ)にハマる人続出。毎食食べている人もいた。お土産に買う人も…。

朝食は、毎日同じものだったが、おいしいハム、チーズとたくさんあり、他にもヨーグルトが、木苺などの変わったヨーグルト(3種類)もあったため、飽きることがなかった。

パンもハード系からセミハード？なパンまで種類が豊富でおいしかった。

<買い物について>

大会会場にスキーのお店が出店していた。日本ではなかなか手に入らないスキーオリエンタリングの道具がお得に販売されていた。

しかし、クレジットカードの機械が壊れていて使えず。現金だとユーロでの支払いのみ対応。スウェーデンクローナだと少し割高な気がしたが、ユーロを用意していなかったためクローナで支払った。でもつり銭はユーロではなくクローナ。

後日スーパーで買い物しようとしたところ、このクローナが旧紙幣だと発覚。なんともう使えないとのこと。仕方ないので次の日会場でこの旧紙幣をくれたお店で使い切った。

実質、そのお店に旧紙幣が戻っただけ。店員のおじさんは、英語を話せずフィンランド語のみ。近くにいた人のにわか通訳(フィンランド語を英語に通訳)の会話でなかなかひと苦労。旧紙幣をわたしたり、クレジットカードの機械が壊れていたり、この適当な感じはもしかして毎度のことなのか？

5. 結果 (抜粋)

Long Men

22 470m, 50 starting competitors

1	Andrey Lamov	RUS	1:52:12
2	Lars Moholdt	NOR	1:54:58
3	Tero Linnainmaa	FIN	1:56:03
4	Sergey Gorlanov	RUS	1:56:45
5	Tuomas Kotro	FIN	1:57:49
6	Eric Rost	SWE	1:57:56
<hr/>			
27	石原拓巳	JPN	2:28:15
28	石原湧樹	JPN	2:30:51
42	木谷弥彦	JPN	3:37:39
	岸祥太郎	JPN	mispunched

Long Women

20 060m, 34 starting competitors

1	Tove Alexandersson	SWE	1:47:53
2	Alena Trapeznikova	RUS	1:54:04
3	Mariya Kechkina	RUS	1:54:40
4	Salla Koskela	FIN	1:56:03
5	Magdalena Olsson	SWE	1:56:40
6	Marjut Turunen	FIN	1:57:02
<hr/>			
26	滝澤空良	JPN	2:51:43
	佐野響	JPN	mispunched
	酒井佳子	JPN	mispunched
	本間樹良来	JPN	mispunched

Sprint Men

4 350m, 52 starting competitors

1	Eric Rost	SWE	15:35
2	Sergey Gorlanov	RUS	15:35
3	Eduard Khrennikov	RUS	15:44
4	Vladislav Kiselev	RUS	15:45
5	Lars Moholdt	NOR	16:01
6	Tuomas Kotro	FIN	16:06
<hr/>			
41	石原拓巳	JPN	21:09
45	石原湧樹	JPN	22:47
46	岸祥太郎	JPN	24:25
49	木谷弥彦	JPN	29:36

Sprint Women

3 840m, 38 starting competitors

1	Tove Alexandersson	SWE	14:36
2	Magdalena Olsson	SWE	15:04
3	Mariya Kechkina	RUS	15:06
4	Mirka Suutari	FIN	15:34
5	Daisy Kudre	EST	15:50
6	Tatyana Oborina	RUS	15:51
<hr/>			
29	酒井佳子	JPN	26:09
30	佐野響	JPN	26:18
33	本間樹良来	JPN	33:28
35	滝澤空良	JPN	36:29

Middle Men

11 160m, 54 starting competitors

1	Eric Rost	SWE	52:36
2	Audun Heimdal	NOR	52:41
3	Gion Schnyder	SWI	52:47
4	Sergey Gorlanov	RUS	52:50
5	Vladislav Kiselev	RUS	52:51
6	Andrey Lamov	RUS	52:52
38	石原拓巳	JPN	1:08:19
43	石原湧樹	JPN	1:10:33
48	岸祥太郎	JPN	1:25:14
49	木谷弥彦	JPN	1:31:51

Middle Women

9 280m, 38 starting competitors

1	Mariya Kechkina	RUS	44:52
2	Tove Alexandersson	SWE	45:02
3	Alena Trapeznikova	RUS	46:44
4	Anna Ulvensoen	NOR	47:21
5	Linda Lindkvist	SWE	47:26
6	Evelina Wickbom	SWE	47:39
28	酒井佳子	JPN	1:02:30
32	佐野響	JPN	1:43:34
34	本間樹良来	JPN	2:49:28(?)
	滝澤空良	JPN	mispunched

Relay Men

14 starting competitors

1	Russia	1:36:30
	Vladislav Kiselev	33:00
	Sergey Gorlanov	30:58
	Andrey Lamov	32:32
2	Sweden	1:38:44
	Martin Hammarberg	33:40
	Markus Lundholm	33:04
	Eric Rost	32:00
3	Norway	1:40:15
	Bjornar Kvale	34:12
	Audun Heimdal	32:23
	Lars Moholdt	33:40
4	Finland	1:40:47
	Jyri Uusitalo	33:11
	Tuomas Kotro	33:18
	Tero Linnainmaa	34:18
5	Czech Republic	1:47:52
	Rdek Laciga	37:25
	Petr Horvat	35:04
	Jakub Skoda	35:23
6	Switzerland	1:51:41
	Gion Schnyder	33:33
	Lukas Deininger	38:50
	Severin Mueller	39:18
12	Japan	2:28:59
	石原拓巳	43:32
	石原湧樹	44:22
	木谷弥彦	1:01:05

Relay Women

11 starting competitors

1	Russia	1:36:11
	Alena Trapeznikova	31:55
	Tatyana Oborina	32:00
	Mariya Kechkina	32:16
2	Sweden	1:39:25
	Linda Lindkvist	37:12
	Magdalena Olsson	32:00
	Tove Alexandersson	30:13
3	Finland	1:39:54
	Mirka Suutari	33:24
	Mirka Reponen	33:04
	Salla Koskela	33:26
4	Norway	1:44:06
	Evine Westli Andersen	34:38
	Tilla Farnes Hennum	35:04
	Anna Ulvensoen	34:24
5	Estonia	1:47:31
	Epp Paalberg	37:44
	Doris Kudre	36:22
	Daisy Kudre	33:25
6	Czech Republic	1:47:32
	Petra Hancova	36:32
	Johanka Simkova	37:22
	Lenka Mechlova	33:38
10	Japan	2:46:31
	本間樹良来	48:12
	滝澤空良	1:25:33
	佐野響	1:01:31

6. 写真



今回の日本チーム



各国で輸送を手配しなければならず、バスをチャーターした。



ワックスルームの様子



岸選手



滝澤選手



木谷選手

ご寄付の御礼

石原湧樹
佐野響
滝澤空良
本間樹良来

今回、私ども4人は遠征費自己負担額の捻出が難しく、ご寄付をお願いいたしましたが、多くの方々からご支援をいただきました。おかげさまをもち、困窮して大会のためにアルバイトに明け暮れるようなことなく、集中して大会に参加することが出来ました。ご支援をいただいた皆様のお名前を次頁に記載させていただきました。心より御礼申し上げます。

この貴重な経験を活かし、更に上位を目指して努めてゆく所存です。引き続きあたたかいご声援をいただけますと幸甚でございます。

尚、多くの方々のご協力により、目標額を超えるご支援をいただきました。残額については、来年度の海外遠征に充てさせていただきます。

誠にありがとうございました。

(詳細)

収入計		¥756,000	
支出計		¥599,489	
内訳	自己負担額へ充当	¥520,000	¥130,000 × 4人
	葉書代	¥6,750	
	切手代	¥11,639	
	WAX代	¥60,000	
	手数料等	¥1,100	
残金		¥156,511	次回学生世界選手権へ

ご寄付いただいた方々

飯尾淳様	遠山稿二郎様
五十嵐雅弘様	戸谷幹夫様
伊藤直純様	頓野綾子様
伊藤吉昭様 真由恵様	中尾眞様
江戸宏介様	中川達雄様
大島誠二様	中嶋稔様
岡崎弘幸様	永田俊広様
荻島尚之様	西原朗様 文乃様
荻田育徳様	根岸良多様
尾上良雄様	野口信嗣様
片岡知泰様	野村純一様
蒲生容仁様	半田忠彦様
窪田史様	平野弘幸様
黒岩和夫様	比留間進様
黒畑實様	廣田雅幸様
斎藤淳一様	福田良雄様
齋藤祐様	細井敏之様
佐々木亮様	堀谷貴雄様
佐藤天馬様	増田裕宣様
塩原明之様	三浦麻美子様
清水康秀様	宮嶋智子様
鈴木浩幸様	武藤拓王様
生物部保護者会様	森脇啓介様
関清様	安田峯生様
園部恒久様	八尋弓枝様
高木律月様	山下明彦様
高橋真理子様	山谷歩様
高橋美和様	山室晋太郎様
高橋由典様	山本賀彦様
竹下俊輔様	(有)ジェイエフデザイン様
茅野耕治様	吉久武志様
常住紗織様	渡辺英夫様
土井俊哉様	他匿名の皆様

8. 会計報告

今大会に係る予算報告書は以下の通りである。

支出	日本円概算	備考
参加費用(個人)	¥182,621	スプリント/ミドル/ロング
参加費用(リレー)	¥45,656	男女各1チーム
登録費用	¥60,874	
渡航費用	¥803,360	
宿泊費用	¥232,320	
食事費用	¥91,476	
現地交通費(バス代)	¥396,276	
ワックス施設	¥50,728	
雑費(振込手数料/送料/超過料金)	¥84,654	
小計	¥1,947,965	
収入		
助成金	¥800,000	スポーツ振興基金による助成金
参加者負担金	¥1,147,965	
小計	¥1,947,965	

9. おわりに～日本チームを支えて下さったみなさまへ～

石原拓巳

今回の大会参加にあたり、私たち日本チームは、多くの方々より様々な形でご支援、ご声援を頂きました。この場をお借りし、心よりお礼申し上げます。

今回の日本チームは、世界戦初参加者と複数回経験者が混在していました。各選手に対し、トレーニングやレースに関するご助言や、用具のサポート等、多くのご支援をいただきました。大会期間中は、メール等を通じて応援メッセージをくださったほか、ライブ映像やGPSトラッキングを用いて観戦、応援してくださいました。これらすべてが日本チームにとって大変大きな励みとなりました。

オフシーズン中およびシーズン中、数回にわたり練習会を開催していただき、主催者、参加者のみなさまのおかげで充実した練習を積むことができました。シーズン中の国内大会では、難易度の高いレースを設けていただき、各選手が多くの実りある実戦経験を積むことができました。全国各地に点在する選手は個人練習が主となり、フィジカルトレーニングに比べオリエンテーリングの実戦的な練習が不足しがちです。そのため、集合して実戦的な練習を実施し、互いに競い合う機会は、特にオリエンテーリング経験の浅い初参加者にとって大変貴重でした。2月にロシアで行われたユニバーシアードに向けた選手強化と重なったこともあり、大学生選手をはじめ、緊張感を持ってトレーニングを継続することができました。

大会参加にあたり、申込みや助成金申請等各種手続きをスキーO委員会の方々や酒井さんに行っていただきました。酒井さんには、自身が選手であるにも関わらず、大会前と大会期間中の手続きや交渉をお任せしてしまう形となってしまいました。今回は選手によって行動が違ったり、現地での交通や渡航で幾つかの問題が存在したため、多くのご負担ご心労をおかけすることとなりました。おかげさまで選手は無事に渡航し、競技を終え、帰国することができましたが、過大なご負担を強いてしまったことは特に反省すべき点です。

現地の方々には、大会前より、主に酒井さんを通じて様々なご協力をいただきました。スプリント競技では、ゴール前で声援を送ってくださった日本人の方がいらっしゃいました。今回はジュニア、ユース、マスターズ選手権も兼ねており、酒井さんや武石さんのお仲間に激励の言葉をいただきました。バンケットでは、各国の選手やスタッフと交流を深め、楽しただけでなく、トレーニングについてなどの話をすることができました。

支えてくださった方々に、改めて心からお礼を申し上げます。みなさまに、日本チームをサポートしてよかった、楽しかったと少しでも感じていただけたら幸いです。そして、未来ある選手の、今後の闘いに関心を持っていただけたら、これほどありがたいことはありません。

2019年スキーオリエンテーリング世界選手権報告書

発行月 2019年6月

編集者 石原拓巳