

2024FISU 世界大学スキーオリエンテーリング選手権大会

2024 FISU World University Championship Ski Orienteering

日本代表報告書

Japan team report

2024 年 1 月 11 日-1 月 16 日

January 11th - January 16th, 2024

スイス・レンツァーハイデ

Switzerland / Lenzerheide



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

2024FISU世界大学スキーオリエンテーリング選手権大会 日本代表報告書 目次

2024 FISU World University Championship Ski Orienteering Japan team report index

(2024年1月11日-1月16日 / January 11th - January 16th, 2024)

(スイス・レンツァーハイデ Switzerland / Lenzerheide)

1. 表紙・目次
2. 大会の概要 (木村 佳司)
3. 競技結果 (木村 佳司)
4. 選手紹介 (木村 佳司)
5. 各種目について
 - 5-1. スプリント男子 (清水 嘉人) / (安田 翔太)
 - 5-2. スプリント女子 (長谷川 有希)
 - 5-3. パシュート男子 (橋本 純)
 - 5-4. パシュート女子 (和田 真由子)
 - 5-5. ミドル男子 (小浦 姿)
 - 5-6. ミドル女子 (高野 澄佳)
 - 5-7. スプリントリレー (1) (荒町 美希)
 - 5-8. スプリントリレー (2) (道坂 怜生)
6. 大会を通しての反省
 - 6-1. 大会を通しての反省 (道坂 怜生)
 - 6-2. 大会を通しての反省 (荒町 美希)
 - 6-3. 大会を通しての反省 (橋本 純)
 - 6-4. 大会を通しての反省 (小浦 姿)
 - 6-5. 大会を通しての反省 (長谷川 有希)
 - 6-6. 大会を通しての反省 (高野 澄佳)
 - 6-7. 大会を通しての反省 (清水 嘉人)
 - 6-8. 大会を通しての反省 (安田 翔太)
 - 6-9. 大会を通しての反省 (和田 真由子)
7. スイスの旅
 - 7-1. スイスの旅 (荒町 美希)
 - 7-1. スイスの旅 (橋本 純)
8. オフィシャル報告 (石原 湧樹)
9. エントリー手続き・費用 (木村 佳司)
10. 寄付金報告 (安田 翔太)
11. 謝辞 (石原 湧樹)
12. 写真集 (木村 佳司)

2. 大会概要

大会名 : 2024FISU世界大学スキーオリエンテーリング選手権大会
(2024 FISU World University Championship Ski Orienteering)

主催 : 国際大学スポーツ連盟 (FISU)

期間 : 2024年1月11日-1月16日

場所 : スイス・レンツァーハイデ

参加国 : 14
(ノルウェー、スウェーデン、フィンランド、ドイツ、イタリア、スイス、チェコ、エストニア、ラトビア、リトアニア、ブルガリア、トルコ、中国、日本)

大会ホームページ : <https://www.wusoc.ch/>

日程と種目

1月11日(木) 開会式

1月12日(金) スプリント(男子・女子)(個人戦)

1月13日(土) パシュート(男子・女子)(個人戦)

1月15日(月) ミドル(男子・女子)(個人戦)、閉会式

1月16日(火) スプリントリレー(男女混合団体戦)

FISU 世界大学スキーオリエンテーリング選手権大会の歴史

第1回 2016年 開催国・ロシア (参加日本選手 女子4名/男子4名)

第2回 2018年 開催国・エストニア (参加日本選手 女子4名/男子4名)

第3回 2020年 開催国・フィンランド (大会中止: 新型コロナウイルス感染症まん延による)

第4回 2022年 開催国・チェコ (参加日本選手 女子1名/男子4名)

第5回 2024年 開催国・スイス (参加日本選手 女子4名/男子5名)

3. 競技結果

スプリント競技（2024年1月12日）

男子（2.4km 125m 12C）

順位	名前	国	タイム
1	Jonatan STÅHL	SWE	0:10:43
24	道坂 怜生	日本	0:13:14
30	清水 嘉人	日本	0:15:19
34	小浦 姿	日本	0:19:11
35	安田 翔太	日本	0:22:25
36	橋本 純	日本	0:27:03

女子（2.3km 105m 12C）

順位	名前	国	タイム
1	Elin SCHAGERSTRÖM	SWE	0:12:18
28	長谷川 有希	日本	0:36:41
29	荒町 美希	日本	0:38:33
30	和田 真由子	日本	0:41:30
	高野 澄佳	日本	dns

パシュート競技（2024年1月13日）

男子（6.3km 200m 21C）

順位	名前	国	タイム
1	Nicola MÜLLER	SUI	0:28:32
22	道坂 怜生	日本	0:38:22
26	清水 嘉人	日本	0:45:53
29	小浦 姿	日本	0:56:43
30	橋本 純	日本	1:01:18
	安田 翔太	日本	mp

女子（5.2km 145m 17C）

順位	名前	国	タイム
1	Elin SCHAGERSTRÖM	SWE	0:30:33
27	長谷川 有希	日本	1:15:05
28	和田 真由子	日本	1:22:46
	荒町 美希	日本	mp
	高野 澄佳	日本	dns

ミドル競技 (2024年1月15日)

男子 (8.6km 310m 34C)

順位	名前	国	タイム
1	Nicola MÜLLER	SUI	0:37:16
25	道坂 怜生	日本	0:45:48
29	小浦 姿	日本	0:59:14
30	橋本 純	日本	1:14:26
31	安田 翔太	日本	1:19:40
	清水 嘉人	日本	mp

女子 (7.6km 260m 29C)

順位	名前	国	タイム
1	Elin SCHAGERSTRÖM	SWE	0:38:39
29	高野 澄佳	日本	1:07:36
30	荒町 美希	日本	1:12:56
31	長谷川 有希	日本	1:24:34
32	和田 真由子	日本	1:30:12

スプリントリレー競技 (2024年1月16日)

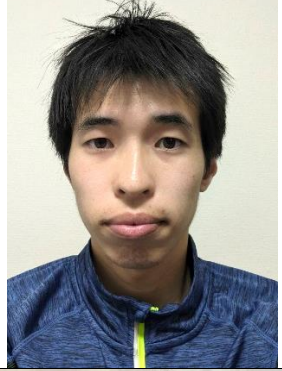
順位	国	タイム
1	スウェーデン1	0:57:17
2	スイス1	0:59:49
3	スウェーデン2	1:00:02
12	日本1	1:22:36
	1走 高野 澄佳	0:18:13
	2走 道坂 怜生	0:11:00
	3走 高野 澄佳	0:15:19
	4走 道坂 怜生	0:09:35
	5走 高野 澄佳	0:17:04
	6走 道坂 怜生	0:11:23
14	日本2	1:28:37
	1走 荒町 美希	0:17:01
	2走 清水 嘉人	0:12:13
	3走 荒町 美希	0:16:43
	4走 清水 嘉人	0:12:08
	5走 荒町 美希	0:18:05
	6走 清水 嘉人	0:12:25

4. 選手紹介

女子

氏名 長谷川 有希 (はせがわ ゆき) 生年月日 1999 年 6 月 4 日 所属 旭川医科大学 出身高校 北海道函館中部高等学校 (北海道函館市)	
氏名 荒町 美希 (あらまち みき) 生年月日 1999 年 7 月 15 日 所属 北海道大学 出身高校 北海道札幌西高等学校 (北海道札幌市)	
氏名 和田 真由子 (わだ まゆこ) 生年月日 2001 年 4 月 6 日 所属 筑波大学 出身高校 青森県立三本木高等学校 (青森県十和田市)	
氏名 高野 澄佳 (たかの すみか) 生年月日 2001 年 5 月 24 日 所属 大阪大学 出身高校 大阪府立茨木高等学校 (大阪府茨木市)	

男子

氏名 橋本 純（はしもと じゅん） 生年月日 2000 年 5 月 29 日 所属 旭川医科大学 出身高校 北海道旭川東高等学校（北海道旭川市）	
氏名 小浦 姿（こうら すがた） 生年月日 2000 年 12 月 12 日 所属 北海道大学 出身高校 麻布高等学校（東京都港区）	
氏名 清水 嘉人（しみず よしと） 生年月日 2000 年 3 月 9 日 所属 北海道大学卒 出身高校 神奈川県立湘南高等学校（神奈川県藤沢市）	
氏名 安田 翔太（やすだ しょうた） 生年月日 2001 年 5 月 28 日 所属 大阪大学 出身高校 鳥取県立鳥取西高等学校（鳥取県鳥取市）	
氏名 道坂 怜生（みちさか れお） 生年月日 1999 年 3 月 27 日 所属 大阪大学卒 出身高校 大阪府立茨木高等学校（大阪府茨木市）	

5. 各種目について

5-1. スプリント（男子）

清水 嘉人

本大会初戦であった。大会テレインのLenzerheideはバイアスロンで有名な場所であり、過去の地図からは、クロカンコースを構成しているベリーワイドトラックの比率が高いことが予想されていた。実際にテクニカルミーティングではトラック比率が高く、また登距離が大きめ（実走距離の約4%）のレースであることが公開された。

レースに向けて行った対策は大きく分けて2つある。テレイン内が写っている動画からテレインの雰囲気・クロカンコースを把握すること、旧図を元に競技での使用エリアと簡単なコース予想を行ったことである。

動画を用いた1つ目の対策は、Youtubeに掲載されていた2023年バイアスロンワールドカップのテレビ中継を利用した。本大会でもスタート・ゴールとして設定されていた大会会場周辺のテレイン内の雰囲気、ワイドトラックのコースの走り方を予習することができた。公開されていた旧図とはワイドトラックの走り方が変わっていることは理解できていた。2つめの対策では、旧図や会場のセッティングから競技範囲は会場の南北のエリア、地図は縦のレイアウトであることも予想できた。

実際

会場からはスタートした選手を見ることができ、初めからルートチョイスがあることが見て取れた。1つは急な斜面を登っていくルート、もう1つはよりゆるやかに登る圧雪されたルートと予想できた。

いざ自分のスタート、スタート5秒前からバーを押しのけてスタート可能という初めてのセッティングだったが、早くスタートするメリットは特にないと思い、地図受け取り後15秒たってからスタートした。スタートまでに圧雪されたルートをとると決め、思いのほか地図上で自分が進むスピードが速いことに少々戸惑いつつもレースを進めることができた。ポストの脱出で数秒止まる、狭く急なモービル道の登りでスキーを取られ苦戦する、ショー

トカットをして未圧雪の雪原で転倒する等数回あった。レース後最大だと思っていたミスは、ラストコントロールに向かう道で、後ろから来たスイス人を地図を読まず追走したところ、分岐を通り過ぎてひき返したことであった。

スノーモービルネットワークはあまり細かくなく、ナビゲーション負荷は低めでスキー能力と短い時間での地図読み能力が求められる、順当なスプリントコースセットだったと感じた。ほとんどのレッグで先読みができずポストの脱出までに数秒の減速が発生したこと、終始地図と現地の対応が曖昧で不安になり100%の力で押せなかったこと、スタート～1のレッグで最短ルートであるモービル道を選択できなかったこと等が積み重なり、自分がレース後に想像していたよりもタイムを失っていたことが分かった。スキー能力は昨年より向上したと思われる中で、オリエンテーリング能力が律速となってタイムを失っていたと考えている。さらにタイムを伸ばすには、競技中地図を読む時間をより増やし、ルートを覚えきった状態で全力で滑ることが最も重要ではないかと考えている。実際のスプリントレースではそこまで悠長な時間はないが、それでもより短時間で情報を読み取れるようにしていきたい。

（清水 嘉人）

スプリント（男子）

安田 翔太

目標 ・日本人3位／5人

結果 ・全体35位 ・日本人4位/5人

初めての国際試合で他国選手と自分との具体的な実力差が分からなかったので目標設定はトップ比率は定めずに、日本人内での順位設定にとどめた。また、ナビゲーションに関しては、現ロスや明らかなミスルートによる大幅なタイムロスをしないことを目標として試合に臨んだ。

ナビゲーションに関しては、ラストポストまでのルートチョイスに際して、しっかりと地図を読めておらず、雑な読解をしてしまった結果、大幅な回り道をしてしまった点が反省点である。これがなければギリギリトップ差10分以内にゴールでき、パシュートでのマススタートを逃れることができたかもしれないので非常に勿体無い。地図読みだけでなく、目標設定の部分から、もう少し具体的なタイム設定を行い、時間にシビアになって試合を行っていたら防げたミスだと思う。

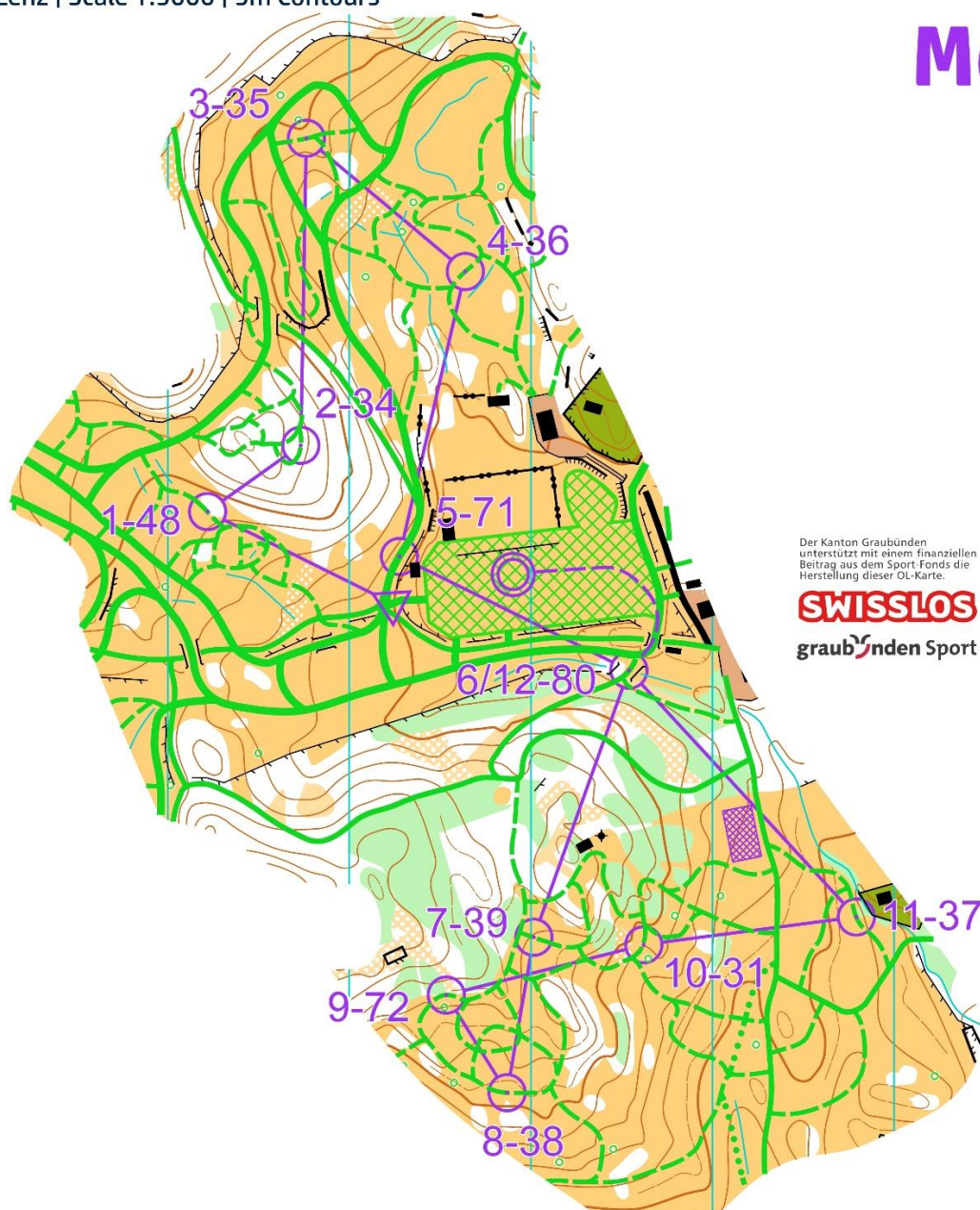
その他の点に関しては大きなミスは無かったが、あくまでも自分個人の中での話であり、他選手との相対的な話

でいくと、地図を単に読むことだけにしても、巡航しながら読む技術にしても、単純なクロカンの技術面にしてもまだまだである。また、もう少し効率的な地図読みを意識出来ればワイドトラックではスピードを上げられたと思うし、細い道や急な下り坂でのスピード減も目立ったので、経験値不足が如実に現れ、普段のクロスカンリースキーの試合での滑りが出来たかと聞かれると怪しい。

技術的な反省点をあげていけばキリが無いが、日本とは雰囲気全然違うコースで、世界の選手を目の前に戦えたことは、自分にとって今後の大きなモチベーションである。

(安田 翔太)

Lantsch/Lenz | Scale 1:5000 | 5m Contours



5-2. スプリント（女子）

長谷川有希

<コース概要>

直線距離 2,25km、最短走行距離 3,05km、登り 105m、コントロール数 12 個、

Very wide tracks <3.0m 25%、Wide tracks 1.6-3.0m 15%、Narrow tracks 1.2-1.6m 60%

コースは前日積雪なく、固い印象でした。女子のスタートは 11 時 30 分で、そのころの気温は約 -1 度となり、暖かかったです。

コースは大きく 2 つに分かれており、スタートから 4 つのコントロールで北側のコースを回り、コントロール 5 で一度スタート付近まで戻る、コントロール 6～12 で南側のコースを回るものでした。

一部背の高い木が多くあり、周りが見渡せない部分がありましたが、比較的オープンで周りが広く見渡せる部分の割合が多かったです。ナロートラックの中には等高線間隔の狭い急な登りや急な下りがあり、滑りにくいコースがいくつかあったため、ルートチョイスがタイムに大きく影響するコース設定だったように思います。

<レースの反省>

私はこの日のレースはミスをいくつも繰り返す、とても悔しいものでした。初戦ということもあり、緊張や焦りから、落ち着いてレースに臨むことができなかったことが大きな原因だと思います。

具体的なミスのポイントとしては、スタートから 1 個目のポイントまでのルートで、自分が曲がろうと思っていたナロートラックを見落としてしまい、奥のワイドトラックにでるまで気づくことができなかった、5 個目のポイントから 6 個目のポイントまでで、橋とその他の道の上下関係がわからなくなってしまった、9 個目のポイントから 10 個目のポイントまでで自分が今いくつポイントを終わったのか、わからなくなってしまった、10 個目のポイントから 11 個目で自分の現在地がわからなくなってしまった、などがあります。

どのミスをしたときも周りの海外の選手のスピードや、大会の空気感に焦ってしまい、ミスへの対処を冷静に判断できず、ミスを重ね、大きなロスを作ってしまったように思います。この日のミスからスタートは落ち着いて現在地、目指すポイントを確認する、橋と周りの道は線の重なりに注意する、現在地がわからなくなったら、道だけでなく、人工物、オープンと森などを目印に今いる場所を考え、無駄に動かない、などの反省をした後、次のレースに臨みました。

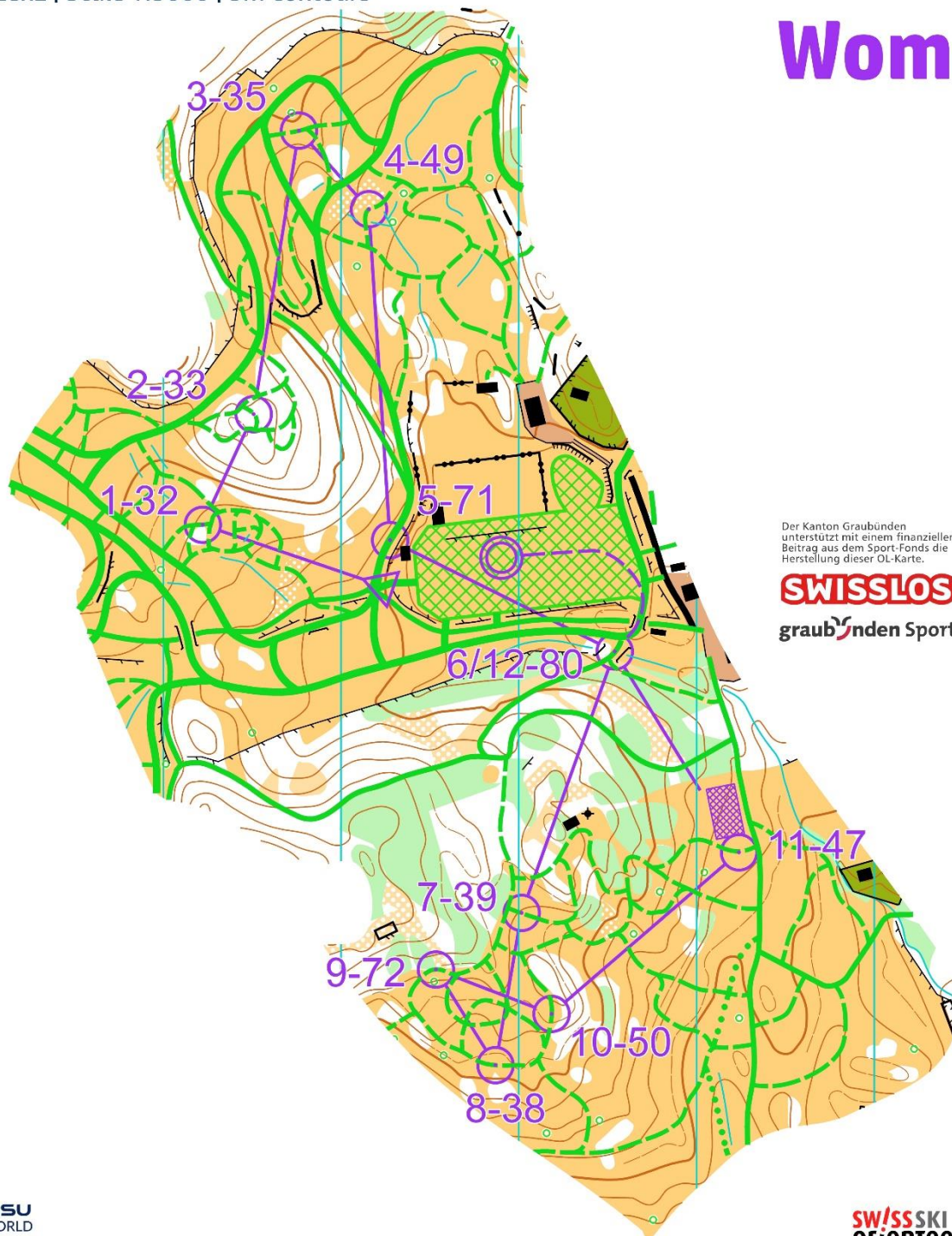
（長谷川有希）

SPRINT

12.1.24

Lantsch/Lenz | Scale 1:5000 | 5m Contours

Women



Der Kanton Graubünden
unterstützt mit einem finanziellen
Beitrag aus dem Sport-Fonds die
Herstellung dieser OL-Karte.

SWISSLOS

graubünden Sport



FISU
WORLD
UNIVERSITY
CHAMPIONSHIP
SKI ORIENTEERING

Map issuer Ski-O Swiss
Data source swisstopo
Mapper Gian-Reto Schaad

sw/SSSKI
orienteering
map 1791 Q

geprüft 2021
Francesco Guglielmetti



sw/SS
orienteering



graubünden

5-3. パシュート男子

橋本 純

私は1日目のスプリントで、レース中（特にスタート時）にパニックになっていたというのが最も大きな反省点だったので、落ち着いてレースをすることを特に意識して取り組みました。この日のパシュートでは、成長を感じられるレースができました。

1日目でトップとの差が大きかったため、橋本・安田・中国人選手2人の合計4人が繰り上げスタートで、同時スタートになりました。このレースはスタートの15秒前に地図が渡されるのではなく、スタートしてからマップウォールまで行き地図を自分で取る形式でした。マップを取るところまでは4人の中では1位で通過し、落ち着いてマップをセットして「△」と第一ポストの位置をきちんと確認できました。初日は焦りがありマップを表にしてから「△」の位置をしっかりと把握できないまま滑り出してしまい大きくロスをしていたので、それだけでも成長だと感じました。

初日のレースでは道坂さんの2倍近くのタイムでしたが、このレースは道坂さんの143%に抑えることができました。

落ち着いて滑ることができたので、全体的にルートチョイスのミスによるロスが少なかったと思っています。止まって地図を確認する回数を多くし、確実にプラン通りのルートで行くよう意識しました。途中でショートカットの道を見つけて臨機応変に対応できた場面もあり成長を感じました。

スプリントの日は分岐を数え間違えて大きくロスをしたので、分岐の数を数えて曲がるだけでなく、必要に応じて森の位置など緑色の道以外も確認して進むことができました。

特徴的な分岐の形を覚える意識を持っていたのですが、分岐にたどり着くとその分岐で合っているのか不安になってしまい止まって確認してしまう場面が多々ありました。

分岐が多いところで不安になってしまい、道を一本ずつ照らし合わせてしまいました。特に、②→③、⑫→⑬では地図にないショートカットの道があったために混乱してしまい、現在位置の確認に時間がかかってしまいました。

レース全体を振り返っての改善点として、地図をみて覚えることをシンプルにするべきだと石原さんからアドバイスを受けました。例えば、⑮→⑯であれば、「右右左」などでなく「太陽みたいな形のところ」など、頭の容量を使わない覚え方を意識しようと思いました。

また、ダブルポールや軽い上りなど、動きながら地図を見ることが難しかったので、マップホルダーを次のレースでは顔に近づけてレースに臨もうと思いました。

人生で初めての国際戦で、海外のトップ選手の滑りを間近で見ることができて、とても良い経験をすることができました。スキーの力にオリエンテーリング能力が追いついていないのが現状で、まだまだ伸びしろがあるので、オリエンテーリング能力を上げるべく、今後も精進していきたいと思います。ご支援くださった皆様、本当にありがとうございました。

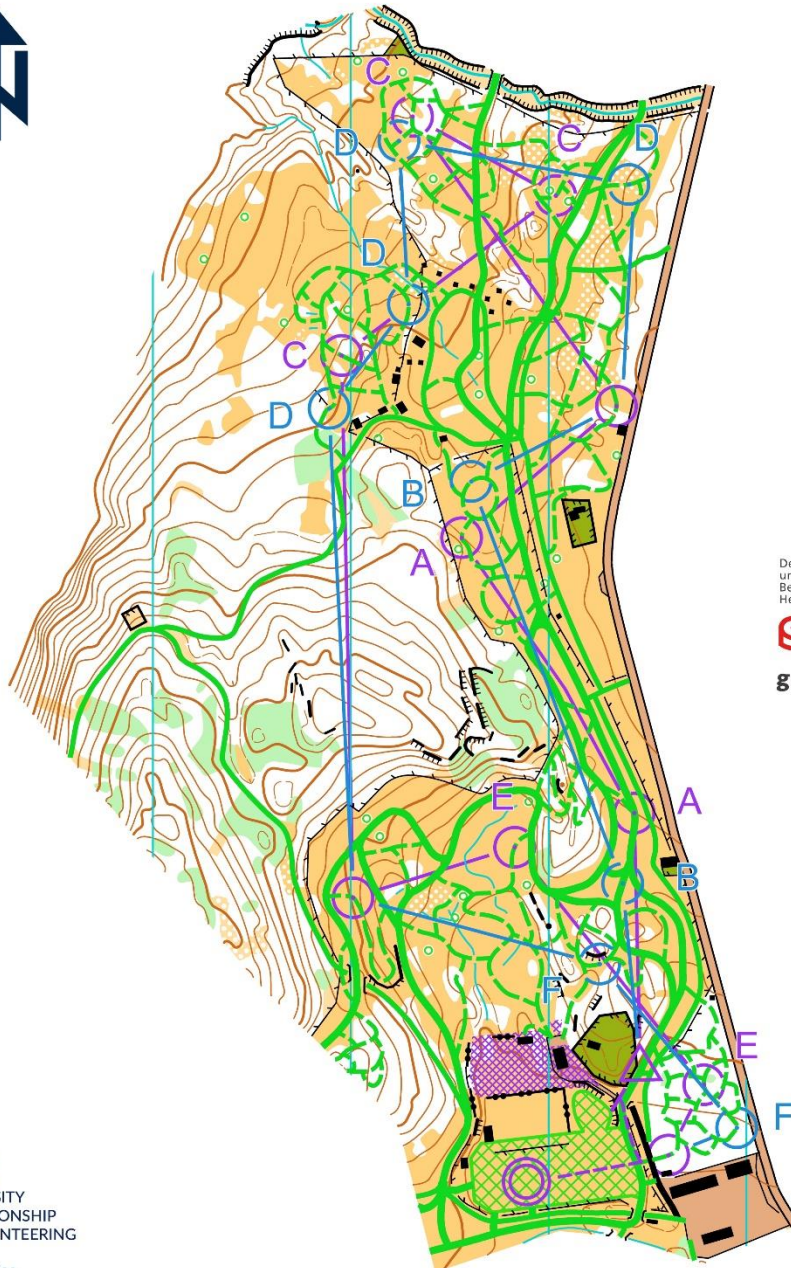
（橋本 純）

PURSUIT

13.1.24

Lantsch/Lenz | Scale 1:7500 | 5m Contours

Men



Der Kanton Graubünden
unterstützt mit einem finanziellen
Beitrag aus dem Sport-Fonds die
Herstellung dieser OL-Karte.

SWISSLOS
graubünden Sport



FISU
WORLD
UNIVERSITY
CHAMPIONSHIP
SKI ORIENTEERING

Map issuer Ski-O Swiss
Data source swisstopo
Mapper Gian-Reto Schaad
1AA

sw/SSSKI
orienteering
map 1791 Q

geprüft 2021
Francesco Guglielmetti



sw/SS
orienteering



graubünden

5-4. パシュート女子

和田 真由子

スキー技術，ナビゲーション技術ともに課題が残るレースでした。

大会 2 日目に行われたパシュート競技は，最短ルート 5.2km，アップ 145m，2 マップ方式でフォーキングがあるレースでした。

日本人女子は全員が繰り上げ一斉スタートで，スタート直後はまとまって滑っていました。序盤はできる限り集団に食いつき流れに乗ることが目標でしたが，ついていくことに必死だった私は，夢中で滑るあまり目的のはるか先のポストをパンチしていました。結果戻ることになり，序盤から出遅れる形となってしまいました。

また，3→4 コントロールでは，分岐を見逃した結果無駄に下って，きつい斜面の中のナロートラックを登ることになり，大幅にミスタイムをつけてしまいました。

レース終盤の 14→15 では，分岐を間違えたことで現在地を見失うミスもありました。

順調に回れたレグもありましたが，先日の大きなミスを挽回することはできず，悔しい結果となりました。

3→4 と 14→15 のミスは，どちらも分岐を見逃したことが原因でしたが，分岐以外の要素を冷静に判断できていれば回避できたミスでした。3→4 の場合は周辺に家や柵などの特徴物があり，14→15 の場合は地形が盛り上がっているという要素がありました。このようなミスを回避するために，机上での地図読み練習で，常日頃から「道＋他の要素（人工特徴物 or 地形 or 植生）」を意識するようにしようと思いました。

また，レース後半は体力不足によるスタミナ切れや集中力低下がありました。長時間のレースに耐えられるよう，マップホルダーをつけて行う長距離の読図走を練習に取り入れて対策しようと思いました。

ただ，思いきり滑る部分と慎重にナビゲーションする部分のメリハリをつけられた点は良かったです。また，最短距離を詰めるよりは，距離が伸びてでもワイドトラックを回るルートチョイスの方が私の場合は速いことがわかり，ミドルの走り方のイメージを固められたのもプラスでした。この経験を今後のレースに活かしていきたいと思います。

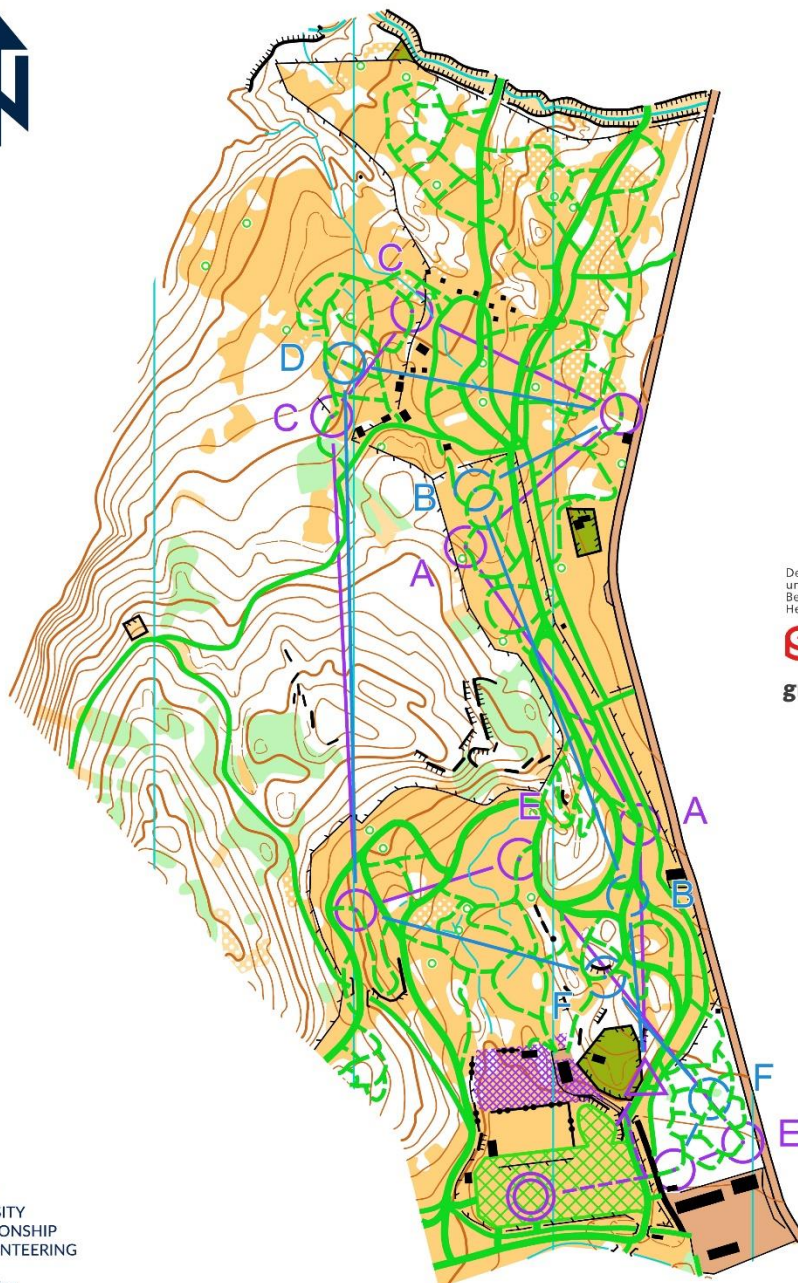
（和田 真由子）

PURSUIT

13.1.24

Lantsch/Lenz | Scale 1:7500 | 5m Contours

Women



Der Kanton Graubünden
unterstützt mit einem finanziellen
Beitrag aus dem Sport-Fonds die
Herstellung dieser OL-Karte.

SWISSLOS
graubünden Sport



FISU
WORLD
UNIVERSITY
CHAMPIONSHIP
SKI ORIENTEERING

Map issuer Ski-O Swiss
Data source swisstopo
Mapper Gian-Reto Schaad
1AA

SW/SS SKI
orienteering
map 1791 Q
geprüft 2021
Francesco Guglielmetti



sw/SS
orienteering



graubünden

5-5. ミドル（男子）

小浦 姿

コース距離：8.7 km

最短距離：11.8 km

登距離：310 m

コントロール数：34

マススタート方式。ナロートラック多め。

休養日を挟み、体調の悪かった他の選手も回復した。パシートが短かったため、4 日間で最長の種目となった。自分の目標はトップ比 150%。人生初の 10 km 越えのスキーレースに不安を抱きながら臨んだ。

スタートから第 1 コントロールはパシートと同じレグだった。左右のルートチョイスがあり、右のほうが良いルートであったが前日のミーティングで他の選手に共有しきれていなく、左を選んだ選手がいたことが悔やまれた。スタートから第 2 コントロールまではほとんどがワイドトラックで、主に走力勝負で最初の位置取りが行われた。自分はそこまでで早々に振り落とされてしまい、序盤から一人旅となってしまった。

第 4 コントロールからパターン振りがあり、テレインの北半分を反時計回りに二周するような大きなループが組まれた。北半分は片斜でモービル道のネットワークが発達していた。殆どのレグが上りのみか下りのみになるという片斜テレインのコースの特徴により、細いモービル道で上り続けたり下り続けたりする間に地図読みをしなければいけないという状況に苦戦した。また、10,000 分の 1 の縮尺の地図でのスキー O は今シーズン初めてであり練習もできていなく、大きな地図の中で自分の位置を見つけることにも苦労した。これらの要因から現在地の把握が甘くなり、チェックポイントにしていた橋が現地では分かりにくく通り過ぎてしまったり、逆に橋を越えるまで道なりに進もうとしていたが、その前に橋のない川があり、その川を渡ったところで関係ないネットワーク群に入ったりするミスなどでタイムロスをしてしまった。スキーをしながらの地図読み技術を改善し、上りや下り一辺倒でも地図読みができるようになることが課題として残った。

終盤はパシートで二周した場所にコントロールがあり、ルートチョイスも少なく走力勝負だった。前日ミーティングでキツイと言われていた坂を通る箇所があり、手前でスピードを上げることでスムーズに突破できた。しかし、その後の下りで転んで地図を落としてしまった。この場面のように、疲れる登りの後の下りで転んだりコースアウトしたりしない足の力や体幹の強化が必要だと感じる場面が多くあった。

最終的な結果は、トップ比 159%の 59 分 14 秒で 29 位。目標の 150%には 3 分くらい届かなかった。そして、一つ上の順位とは 5 分も離されていた。ミスも多かったが、仮にミスが一つもなかったと仮定しても今の走力では 55 分程度が限界であると感じた。スキーの技術向上と体力・筋力増強の必要を痛感するレースだった。

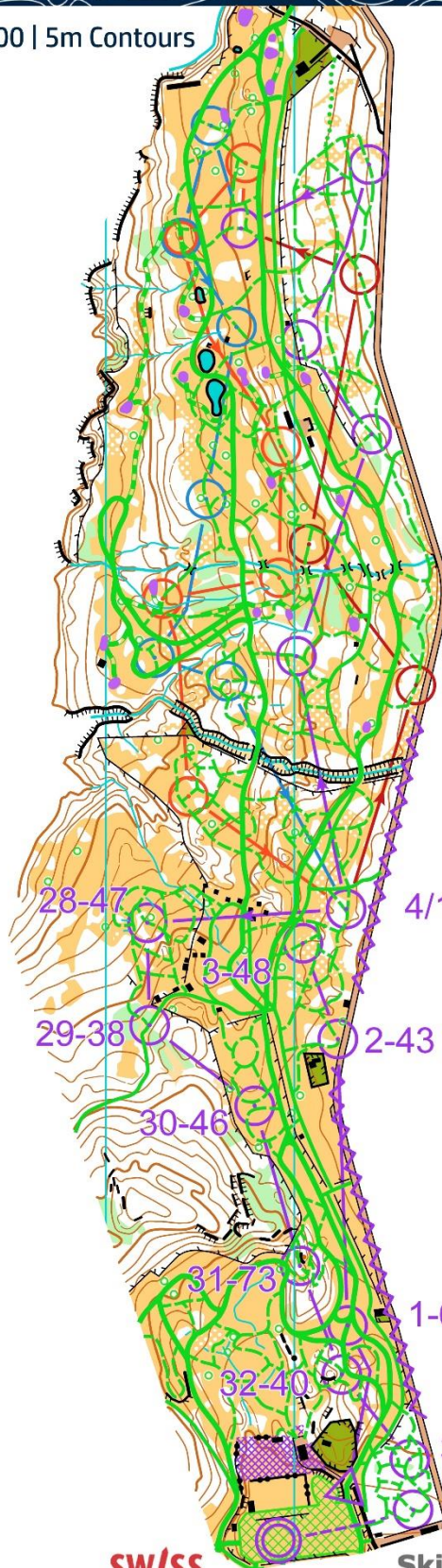
（小浦 姿）

MIDDLE

15.1.24

Lantsch/Lenz | Scale 1:10'000 | 5m Contours

Men



A
B
C
D

Der Kanton Graubünden
unterstützt mit einem finanziellen
Beitrag aus dem Sport-Fonds die
Herstellung dieser OL-Karte.

SWISSLOS
graubünden Sport

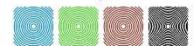


FISU
WORLD
UNIVERSITY
CHAMPIONSHIP
SKI ORIENTEERING

Map issuer Ski-O Swiss
Data source swisstopo
Mapper Gian-Reto Schaad

sw/SSSKI
orienteering
map 1791 Q

geprüft 2021
Francesco Guglielmetti



 **swiss**
university
sports

sw/SS
orienteering

Ski-O Swiss


graubünden

5-6. ミドル（女子）

高野 澄佳

コース距離 7.6km

実走距離 9.6km

登距離 260m

ペリーワイド 30%、ワイド 20%、ナロートラック 50%

コース距離、道の割合から会場から北に向かい、北でループがあり、マップ交換をしてもう一度北でループをして会場に戻ってくるというコースを予想していたが実際のまわしとほとんど同じであった。またレース前にマップフリップのポストは3回通るということも運営から伝えられていた。そのため、始めに地図を見た時に、混乱することがなかった。

体調不良明けのどこまで体力が戻っているのか不安の中レースを迎えた。普段は「最初から全力で」と考えているが、今回はできるだけミスを減らし、体力を温存できるようにと考えていた。そのため、マススタートであったが、周りの人にペースを乱されることなく落ち着いてスタートを切ることができた。

ただ、2ポへの登りのナロートラックで中国人選手に日本人選手4人ともがストップさせられるというハプニングがあったが、何とかかわし先に行くことができた。

3番ポスト以降は前に追いつかれる人がおらず、1人で滑っていた。みなは何度目かのテレインも私には初めてだったので、現地と地図の対応に少し手間取ったが、大きなミスをすることなく、進められていた。

9番ポストでトルコ人に追いつかれ、9から10へのショートカットで転倒した際に後ろにいたイタリア人を巻き込み、そのまま抜かされてしまった。イタリア人あの時は本当にごめんなさい。その後は前のトルコ人とイタリア人を追いつけながら滑っていた。2人のお陰でマップ交換の13番ポストへの少し遠回りではあるが、ナローでの登りが少ないルートを取ることができた。マップ交換に手間取っている間に2人には置いてかれてしまったので、その後はまた1人旅となった。

テレインの北の2周目だったので、先ほどの記憶を使ったりして順調に滑ることができた。

結果としては29位、トップ比170%越え、中国人日本人以外には勝てなかった。体調に対して不安がなければもう少しトルコ人イタリア人について行けたり、トップ比を縮められたりしたのかなと思うと悔しさが残る試合となった。ただ1つよかったこととしては日本人女子の中で1位を取ることができ、スプリントリレーの出場権を獲得できたことである。

たくさんのサポートや応援をしていただきありがとうございました。

（高野 澄佳）

MIDDLE

15.1.24

Lantsch/Lenz | Scale 1:10'000 | 5m Contours

Women



Der Kanton Graubünden
unterstützt mit einem finanziellen
Beitrag aus dem Sport-Fonds die
Herstellung dieser OL-Karte.

SWISSLOS
graubünden Sport



FISU
WORLD
UNIVERSITY
CHAMPIONSHIP
SKI ORIENTEERING

Map issuer Ski-O Swiss
Data source swisstopo
Mapper Gian-Reto Schaad

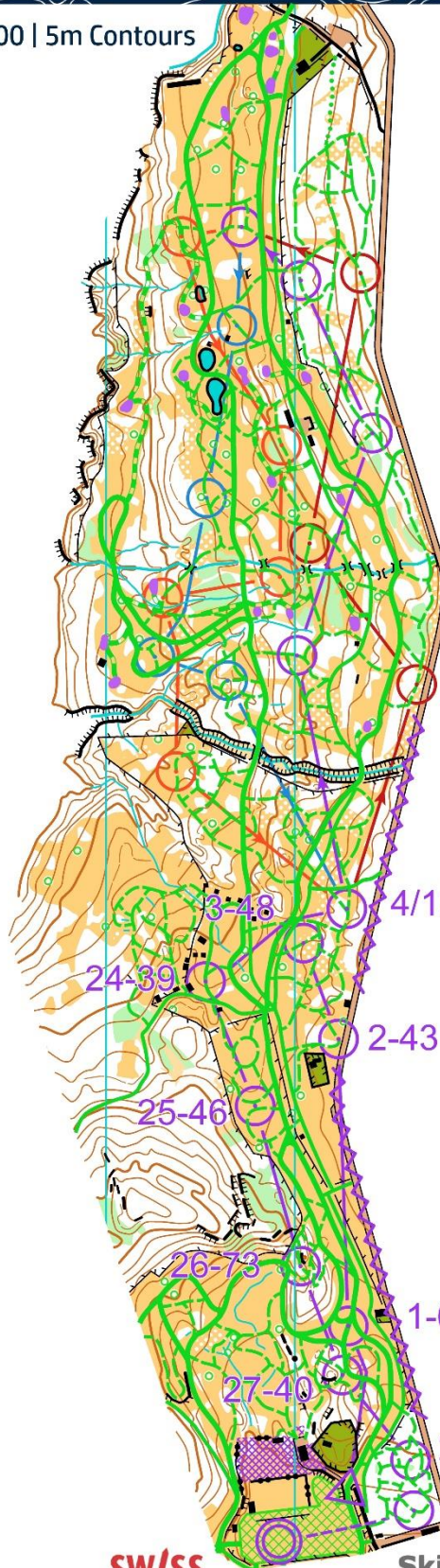
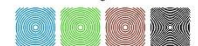


sw/SS
orienteering

Ski-O Swiss

graubünden

sw/SSSKI
orienteering
map 1791 Q
geprüft 2021
Francesco Guglielmetti



A
B
C
D



5-7. スプリントリレー (1)

荒町 美希

日本チームは、高野澄佳・道坂玲央チーム(Japan 1)と、荒町美希・清水嘉人チーム(Japan 2)の2チームが出場した。

女子からスタートし、交互にそれぞれ3本ずつ走り、男子がゴールする。コースは1本目、2本目は人によってマップが異なるが、3本目は全員同じマップであった。ワイド60%とピステ道が多く、会場西側の一部を除いて、前日までのレースで使われたコースであった。

荒町・清水チームはこれまでの3レースでミスパンチ(mp)を一度ずつしており、mpしない確率8%と言われていたため、確実にコントロールをまわることを意識した。

1走目の私は、序盤に焦りから何回も道に迷いロスしていたものの、他の1走目の選手より距離が短いマップだったおかげで、Japan-1、イタリア、中国より速く、またブルガリアと9秒差で2走目の清水選手に引き継いだ。

2走目の清水選手はJapan 1に追いつかれたものの、ブルガリアを追い抜いた状態で引き継いだ。

3走目の私は、早々にブルガリアに抜かれ、他の選手に大きく差をつけられてしまった。その後も地図読みの遅さやミスから、少しずつ差が広がっていき、Japan 2は14位でゴールした。

5走目6走目はそれぞれ全選手が同じマップであり、これまで必ず通っていた会場のすぐ西にあるコントロールは通らず、会場から北西にある山付近にコントロールがあった。私は思い込みで3走目の時と同じく左周りのルートを選んでしまった。こちらは大きく巻く上に、下ってからまた上らなければいけないため遅くなる。ある程度滑り出してからルートチョイスのミスに気付いた。戻るよりはそのまま進んだほうが速いと判断したものの、やはり他とは差がついてしまった。このようなルートチョイスのミスや無駄な転倒を繰り返した結果、他のチームと差が開き、競うことができなかった。

1走目で落ち着いていれば、転倒しなければ、前の選手につられて川を渡らなければ、ちゃんと地図を読めていれば、Japan 1のように他国ヨーロッパの選手と白熱したレースができていたのかもしれないと思うと悔しい。今後はマップを着けてのスキー練習を増やし、次は他の選手と競えるようになって、ペアの選手にプレッシャーをかけつつ、見て応援してくださる方々が手に汗にぎるレースをしたい。

(荒町 美希)

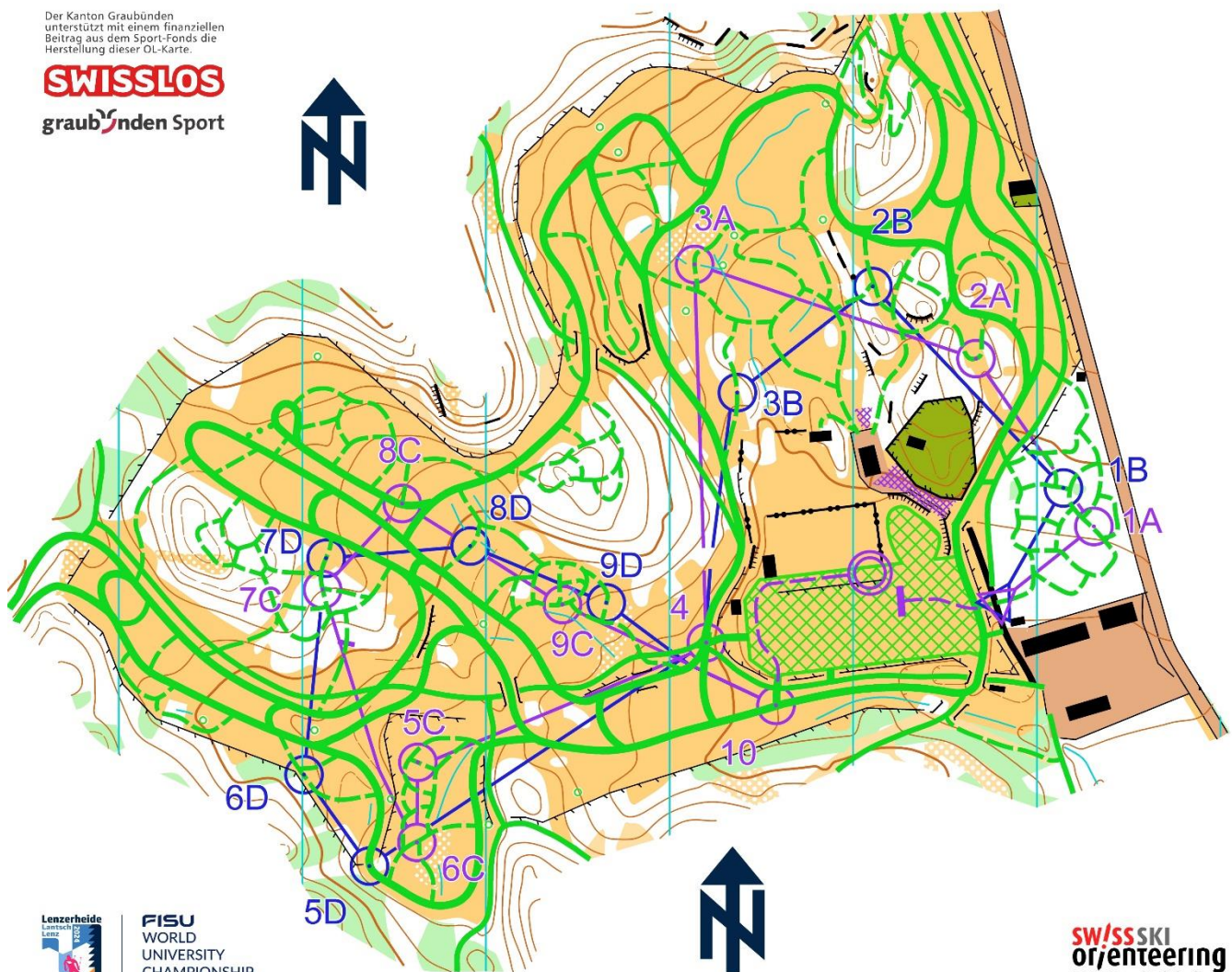
SPRINT RELAY

16.1.24

Lantsch/Lenz | Scale 1:5000 | 5m Contours

Der Kanton Graubünden
unterstützt mit einem finanziellen
Beitrag aus dem Sport-Fonds die
Herstellung dieser OL-Karte.

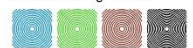
SWISSLOS
graubünden Sport



FISU
WORLD
UNIVERSITY
CHAMPIONSHIP
SKI ORIENTEERING

Map issuer Ski-O Swiss
Data source swisstopo
Mapper Gian-Reto Schaad

SW/SS SKI
orienteering
map 1791 Q
geprüft 2021
Francesco Guglielmetti



sw/SS
orienteering



graubünden

5-8. スプリントリレー (2)

道坂 怜生

最短距離:M(2.4.6 走)1.9~2.0km、W(1.3.5 走)1.7~1.9km

実走最短距離: M(2.4.6 走)3.0km、W(1.3.5 走)2.6km

登距離: M(2.4.6 走)80~90m、W(1.3.5 走)70~80m

ベリーワイドトラック 45%:ワイドトラック 15%:ナロートラック 40%

日本からは高野・道坂ペアと荒町・清水ペアが出場しました。当日は気温が低く、雪が引き締まっていた。スプリントリレーでは、前半は前日まで使用されていたレインを、後半は今までのレースで使用されていない西エリアのレインが主に使用されました。

日本から出場する4人全員がスプリントリレーへの出場が初でした。今回の高野・道坂ペアの目標はドイツチーム、イタリアチーム、ブルガリア女子チームに勝つことでした。

1 走高野がスタート、ドイツとブルガリアに負け、イタリアに勝っている状態で2 走道坂にバトンタッチ。清水と競り合いながら2 走から3 走高野にバトンタッチ。この時点でブルガリアとイタリアに勝っていました。3 走から4 走道坂にバトンタッチする時点で3 国全てに負けてしまっていました。4 走道坂で3 国全てを抜き返し、5 走高野にバトンタッチする時に3 国全てに勝ち越していました。5 走高野でまた3 国に負けてしまい、アンカー道坂でブルガリアのみ勝つことが出来ました。結果は19 チーム中12 位でした。

約3kmの直線距離の中に10ポストのみでしたので、一つ一つのポスト距離は長かったものの、隣接ポストが多く、何度か惑わされることがありました。反省点としては、前日まで隣接ポストがあまり多くないコースセットで、今回のスプリントリレーもそうだろうと思ってしまっていて1度隣接ポストに行ってしまったことです。しかし、その他の部分では前日までの地図や旧図を読み込むことで、当日の試合ではスムーズにナビゲーションすることが出来たと思います。

全てのワックスを担当していただいた石原さん、審判兼応援をいただいた木村さん、他日本チームメンバーの応援にはとても感謝しています。ありがとうございました。

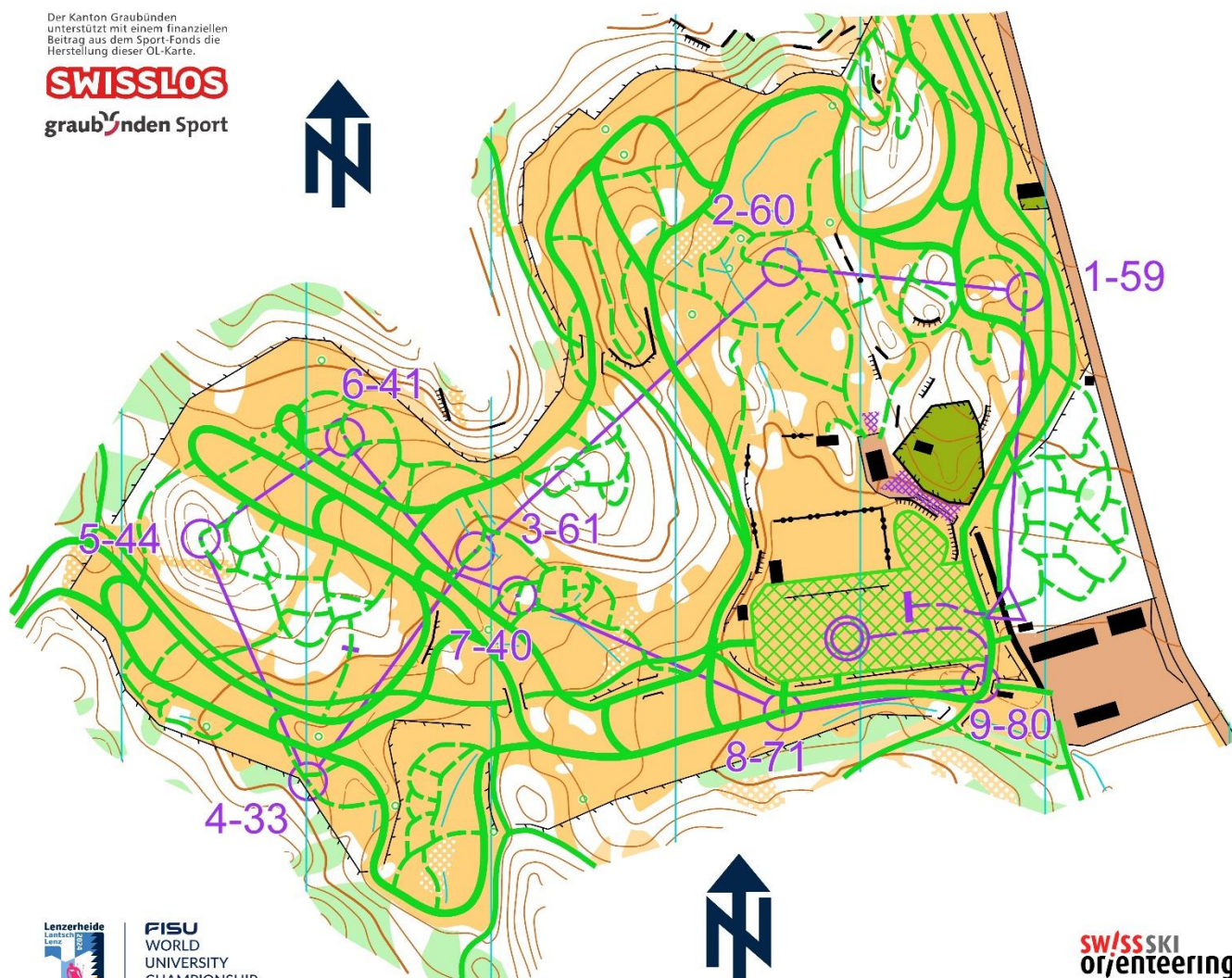
SPRINT RELAY

16.1.24

Lantsch/Lenz | Scale 1:5000 | 5m Contours

Der Kanton Graubünden
unterstützt mit einem finanziellen
Beitrag aus dem Sport-Fonds die
Herstellung dieser OL-Karte.

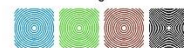
SWISSLOS
graubünden Sport



FISU
WORLD
UNIVERSITY
CHAMPIONSHIP
SKI ORIENTEERING

Map issuer Ski-O Swiss
Data source swisstopo
Mapper Gian-Reto Schaad

SW/SS SKI
orienteering
map 1791 Q
geprüft 2021
Francesco Guglielmetti



sw/SS
orienteering



graubünden

6. 大会を通しての反省

6-1. 大会を通しての反省（道坂 怜生）

シーズンオフ: クロスカントリースキーとオリエンテーリングを分けて練習することに加えて、スキーオリエンテーリングの練習や地図読みも行いました。

クロスカントリースキーの体力面では、月 100~200km のランニング、月 500km 程度のローラースキーと自転車トレーニング、筋肉面では週 4 回の自重筋トレ、週 1 回のウェイトトレーニングを行い、月に 50~60 時間のトレーニング時間を確保しました。

オリエンテーリングに関しては、地図読み会や大会に積極的に参加し、地図読み技術の向上を図りました。スプリントだけではなく、ロングの試合にも多数参加し、技術向上を感じることが出来ました。

シーズン: 例年より早く、11 月中旬より旭岳に入り、1 ヶ月弱ほどのクロスカントリースキー技術向上合宿を行いました。そのおかげが、ルスツでの選手権大会ではミドル競技で優勝することが出来ました。また、シーズン中も週に 4 回の筋トレは継続して行いました。

以上を振り返って、試合前までのトレーニングに関しては十分行なえていたと感じています。しかしながら、試合前日にして熱などの体調不良を発症してしまい、試合期間中の全ての試合で、ベストコンディションとは程遠い状態で試合に臨んでしまいました。試合に対するピーキングを主な課題とし、次以降の大会に臨んでいきたいと思います。

（道坂 怜生）



6-2. 大会を通しての反省（荒町 美希）

夏までは今年度の大会に出られると思っていなかったため、今大会への準備は夏の終わりごろからとなりました。昨年度は Wcup2023 round3 ノルウェー大会でのトップ比 167%が自己ベストだった。なので今年はトップ比 160%を切ることを目標にしていた。

周りの選手に比べて特に劣っている読図力を向上させるため、参加できる日は地図読み会に参加した。動きながら地図を読み、周り意見と交換できるため、自分では気づかなかったルートや自分とは違った考え方、地図の見方を共有できて勉強になった。また、地形を意識できるようになるため、短期間ではあるがフット O も練習し、7月に苫小牧で、11月に島松で行われた大会にも出場した。特に島松で行われた大会は道や家などがほとんどなく、地形を意識せざるをえないテレインで読図力が鍛えられた。また、筋力トレーニングにも力をいれた。スキーOでは上半身の筋力がより必要だが、下半身の筋力も足りていないと感じたので、満遍なく鍛えた。トレーニングセンターに行き、ウエイトトレーニングも週1回は行った。

しかし、今大会の結果はとても満足いくものではなかった。一番調子のよかったパシュートでは mp となり、今大会個人種目での自己ベストはミドルのトップ比 189%と目標からは程遠い結果となった。オフシーズンは上記に示したように読図力の向上に力を入れていたが、シーズンに入り、スキーをしながら地図を読む実践的な練習が足りていなかった。そのため、スキーをしながら地図を読むことが難しく、マップコンタクトも少なくなってしまう、縮尺の大きい地図では思っている以上に進んでしまったり、縮尺の小さい地図では地図上で現在地をすぐ見つけられなかったりしてしまった。また、焦ってしまうことで緑線ばかりに目がいき、地形に意識を向けられなくなってしまう、オフシーズンの練習の成果を活かすことができなかった。パシュート・ミドルでは少しずつ意識できるようになっていたものの、まだまだ地図が読めていないと痛感した。来年度はオフシーズンにはフット O にもさらに力を入れて練習し、シーズンにはマップを付けた練習を増やしていきたい。一方で、筋トレの方は成果を感じられており、このまま来年度も続けていければと思う。

（荒町 美希）



6-3. 大会を通しての反省（橋本 純）

これまでの練習

私は大学に入ってからクロカン始めて今年が5シーズン目で、オリエンテーリングを始めたのは去年の春でした。昨年の3月に旭岳でスキーOの体験会があり、そこで石原さん、清水さんにお会いして、春から週に1度くらいの頻度でズームでの地図読みを1年間行いました。秋から、信原さんのもとでフットOを教わりました。ズームでの地図読みではスキーOの地図を読むことが多く、緑色の線を追うことばかりで地形をあまり意識できていないため、等高線を意識して地形を読めるようになることが大きな目的でした。オリエンテーリング自体が始めてだったので尾根や沢がどのようになっているか地図と地形を一致させて読むことがとても難しく、机の上だけでやるズームでの地図読み練習と実際のコースとは大きく感覚が異なることを実感して、フットOの練習の必要性を強く感じました。モエレ沼公園、月寒公園、真駒内公園のパークOにも参加しました。真駒内の山や、旭山動物園の近くの山、北広島の島松で練習をしていくうちにどんどん地形が分かるようになっていき、11月北大O部の「大将杯」で納得の行く結果を出せました。

ルスツでのスキーO大会

地図と実際の道を一致させることがやはり難しく、止まって確認してしまう時間が長くなってしまいました。ズームの地図読みをしてきていない選手に負けたことがとても悔しかったですが、しっかりと受け止めて地図と実際に一致させることを意識的にトレーニングしていこうと考えました。

本大会について

コース上でスキーOをやるのが旭岳の体験会・ルスツでの大会しか経験がなかったので戸惑うことも多かったですが、特にミドルで自分の持っている力を出すことができました。初日のスプリントでは終始焦ったままレースをしてしまい、2日目のパシュートは全体的に落ち着いて力を発揮する事ができました。3日目のミドルでは、途中でストックのバスケットが外れてしまい、道具の管理の甘さとデポの位置の確認不足による失敗でとても悔しい思いをしました。世界トップの選手の滑りを生で見ることができる貴重な経験ができて、とてもモチベーションが上がりました。まだまだ経験不足なので、もっと大会慣れをして速くなりたいと思いました。

今後の展望

現時点での私の一番の課題は、オリエンテーリング能力がスキーの能力に追いついてきていないことだと考えています。フットO（パークOも）の大会に時間を見つけて積極的に参加し、地図を見て短い時間で判断して走る練習を積んでいきたいです。

スキーOに関しては、曲がる分岐の覚え方うまくなって、コントロールの先読みの能力を付けていくことで、コース上で止まる回数が減って大幅にタイムを縮めることができると考えています。勉強との兼ね合いもありますが、また国際大会に参加して今回よりもっと良い成績を残したいと思っています。ご支援をくださった皆様に、深く感謝いたします。

（橋本 純）



6-4. 大会を通しての反省（小浦 姿）

大会前の練習

普段はフット O を中心に活動しており、スキー O に求められる能力としてはナビゲーション力よりスキー技術が足りていないことから、大会前はルスツや旭川に練習に行き、不安のあるスキー力の強化に努めた。旧図からワイドトラックの走力や滑走技術が求められる試合になることは想像がついていたため、ナロウトラックでのダブルポールよりクロスカントリースキーコースなどのワイドトラックでの滑走の練習を主に行った。この判断は正解であったと感じる。

大会本番

大会では、初日のスプリントは硬水でお腹を下してしまい、万全ではない状態でのレースとなり、トップ比 180% 程の散々な結果となった。ルートチョイスや現在地把握に問題はなかったが、酸素が薄いこともありスタートから第 1 コントロールへの登りで既に息切れしてしまったり、下りで転んでしまったりして大きくタイムを落としてしまった。特にフィジカルの要素の少ない下りの転倒で差をつけられることが勿体なかった。

パシュート・ミドルでは他の選手から軟水を貰ったこともあって体調は回復し、万全のレースができた。しかし、上りや下りでスキーに集中する必要がある、地図読みがおろそかになってしまいミスをする場面があった。また、後半で上りのスピードが遅く、かなり差をつけられてしまった。この時、心肺的には苦しくないのに、足に限界が来てしまっていた。スキー技術や下半身の力が足りていなかった。

やるべきであったこと

以上を踏まえて、初めて海外遠征を行った自分がやるべきであったと思ったことは次のようなことである。まず、トレーニングについてだが、根本的に自分の準備期間やトレーニング時間が短すぎたことも問題ではあるのだが、その内容についても問題があった。例えば、ダブルポールで坂を上る練習をするとき、坂を上ることがゴールになっていた。しかし、大会ではきつい登りの後の平地でスピードを落とさず、フォームを崩さずに走り続ける力もつける必要があった。また、スキー O はどうしても上半身の強化に目が行きがちで実際一番重要なかもしれないが、それは転んだりすることのない体幹や下半身があることが大前提で、それがなかった自分はその上半身と同じくらい強化する必要があったと感じた。日本でのスキー O では短く急な下りが少なく、あっても見通しの良いオープンであることが多い上、雪質がアイスな欧州とちがって止まりやすい環境だったため、気づくことができなかった。また、持っている体力を使い切るためにも、基本的な体幹などはつくっていく必要があった。

次に、コンディショニングについてだが、大会前は食事だけでなく飲み水の硬度にも気を付ける必要があることを学んだ。水道水だけでなく販売されているミネラルウォーターも多く含まれるものばかりで、軟水が手に入らないことがある。自分のような硬水に弱い体質の人間は、最低限レース直前に飲む水くらいは持っていく必要がある。

最後に、ナビゲーションについてだが、これまでの日本のレースではレグ間に少し平地や緩い下りがあることが多くそこで地図を読んでいたが、ネットワークが日本より複雑な上、そもそも緩い下りや平地が無いようなレグが続く場面もあるため、下りや上りでも地図を読む能力が求められ、そのようなトレーニングが必要であったことを痛感した。

最後に

今回、色々な方からのご支援を受けてこの舞台に立てたことには感謝しかありません。ただ、この結果には自分も満足できるものではないです。今回、学んだことを生かして、ぜひまた国際大会で勝負できるようになって戻りたいと思うので、勝手ではありますが今後も応援よろしくお願いします。

（小浦 姿）

6-5. 大会を通しての反省（長谷川 有希）

準備と目標

今大会は初めての国際大会であり、スキーOの競技・大会経験が少ないことから、目標はすべての種目で完走することとしました。オリエンテーリングの技術向上のため、10月から信原さんに地図の読み方、ルート選択、サムリーディングなどを基本から教えていただきました。オリエンテーリングの目標を11月に北広島の島松で行われた大将の卵杯での完走とし、旭川や北広島の現地でのトレーニングを重ねました。また、zoomの地図読み会や、skio mapmemoryで机上のトレーニングを行いました。スキーOに向けたクロスカントリーの練習としては、ナロートラックでのダブルポールや片足スケーティング、八の字のコースで実際に地図を読みながら滑る練習などを行いました。

結果

全ての種目で完走するという目標は達成できました。スプリント 28 位、パシュート 29 位、ミドル 31 位という結果に終わり、タイムや順位は決して良くありませんが、他の日本人選手からアドバイスを頂き、レース GPS を見て自分のミス考えることで、前のレースを次のレースに生かして滑ることができました。スプリントと比べてミドルでは自分の現在地がわからなくなる回数が減り、ルート選択にかかる時間も短くなったため、スキーOに対する成長を感じながら滑ることができました。

今後に向けて

今回の大会では、オリエンテーリング能力やスキー技術に関して、海外の選手だけでなく、日本の選手との大きな力の差を感じました。ルート選択のミスやルート選択までにかかる時間、ミスをしたときの対処方法やナロートラックでの滑りなど、他の日本人選手とレースに参加することで、大会に向けての練習が不足していたことを実感しました。

来年度は大学での勉強が忙しくなりますが、できる限り机上のトレーニングだけではなく、実際に地図を持ち、現地に行くことで地図での表現を山で確認し、オリエンテーリングの力を伸ばしていきたいと思っています。

また、スキー技術に関しては、今まで自分が行っていたクロスカントリーではなく、スキーOで通用するクロスカントリーができるよう、ナロートラックでの走り方の練習や筋力トレーニングに励みたいと思っています。

（長谷川 有希）



6-6. 大会を通しての反省（高野 澄佳）

昨年度の大会で一番課題に感じたことがスキー技術の不足であったため、今シーズンに向けては夏前からローラースキーでのトレーニングを増やし、基礎となるスキー技術の向上を目指した。9月には長野や滋賀でのスキーO合宿に参加し、地図を読みながらローラースキーのトレーニングを行った。そこで以前はできなかったスーパーをしっかりとできるようになるなどの成長を感じられた。また、登りが筋力不足で登れていないことを実感していたので、上半身の筋力トレーニングを行った。昨年度の大会ではワールドカップではトップ比が200%を超えていたが、スキーOツアーでは170%前後を取ることができていたので、全てのレースでトップ比170%を切ることを、150%台を出せるようになることを目標としていた。また今年度は昨年はいなかった日本人女子と同じ試合に出るので、日本人女子で1位を取ること目標としていた。

シーズンに入ってからクロカンの大会に出るなどして、スキー技術の向上と試合で追い込むことの練習を行った。今大会ではスプリントの前日に体調不良となり、スプリントとパシュートは欠場することになった。4戦あるうちの2戦に出れなくなりとても悔しかった。体調不良の原因がみんなと同じものを食べての食あたりであったため、防ぐ手段がなく、どうしようもないという結論となるのがまた悔しい。

ミドルにはなんとか出場できたが、体調不良で体力が落ちていたため、どこまで攻めた滑りができるのかが分からず、実力を十分に発揮できなかった。トップ比170%を少し超えた結果となり、万全の状態であればもう少し良い結果を出せたと思い、体調管理の大切さを身に染みて感じた。

ただ、このなかでも日本人女子1位を取りなんとかスプリントリレーへの出場権が取れたことはよかった。スプリントリレーでは1走は落ち着いて滑ることが出来ず、5走では体力の限界を感じ、納得の行く滑りができなかった。

今大会ではワイドでの滑りや上半身の筋力の向上は実感することができたが、ナロートラックでの滑りへの練習が足りていなかったと感じた。来年に向けては今年実感することができたローラースキーと上半身の筋力トレーニングは継続し、体力向上とナロートラックでの滑りへの練習を行っていきたい。

（高野 澄佳）



6-7. 大会を通しての反省（清水 嘉人）

シーズン前

筋力トレーニングとローラースキーを利用したトレーニングが中心であった。筋力トレーニングは、ジムを利用して上半身を中心に行った。スキーオリエンテーリングのスノーモービル道でのダブルポールを念頭に、上半身がより重要だと感じたからである。ローラースキーを用いたトレーニングは、蔵王で行われた合宿や自宅周辺の道で行った。

反省点としては、ジムを利用したトレーニングの開始時期が遅かった（9月以降）こと、ローラースキーでの距離が不足したことがある。左足のスキーに乗る感覚がつかめないまま終わってしまった。全体的にオフシーズンのトレーニングは不足していたと反省している。

シーズン中

雪上での滑走と大会参加が主なトレーニングとなった。

11月中旬から、近所のクロスカントリースキーコースでの雪上トレーニングが可能となった。バスで30分ほどとアクセスが良かったため、こまめに滑りに行くことができた。コースにはカッターが入っており、またモービル道で速く進むためにはダブルポールの強化が必要と考えていたため、ダブルポールで滑る時間を半分以上にした。最終的には腕の筋肉ではなく上半身の筋肉を使って進む感覚をつかめたことがとても大きな収穫となった。

12月中旬にはスキーオリエンテーリング5日間大会に参加した。スプリント、ミドル、マススタートロングと様々な種目があり、実戦形式の貴重な練習機会となった。上位選手との差は依然大きかったが、日を追うごとにトップ比率が改善し、スキーオリエンテーリングの感覚を取り戻すことができた。ただ昨シーズンからの課題ではあるが、基礎的なスキー技術の差で他選手とは大きく水をあけられていることを認識した。

総括

オフシーズンのトレーニングは十分でなかったと感じている。シーズンが始まってからの収穫は、特に滑走技術面で大きかった。改善点として、地図を読みながら滑る練習をあまり行わなかったことがあるのではないかと。机上での地図読みは行っていたが、試合中より実戦的なマップホルダーの回転や、地図上での自分の現在地を瞬時に把握することに課題を感じた。また、ダブルポールには改善が見られたもののクイックには課題が残っている。課題を認識していたものの克服には至らず上位選手と差をつけられる要因となっていると考えている。今後重点的に改善していきたい。

（清水 嘉人）



6-8. 大会を通しての反省（安田 翔太）

目標設定

全レース日本人内 3 位/5 人

大会に向けた準備

○クロスカントリースキー

主に大阪大学スキー部の活動を通してスケーティング力の向上に努めました。

オフシーズンではローラースキーを用いた距離走を週 2～3 回程度の頻度で主に行い技術向上に努めるとともに、ランニングや筋トレを通して心肺機能や筋力向上に努めました。

11 月以降は北海道で 3 週間弱の長期合宿を行い、距離走とスピードトレーニングを行いました。

また、オフシーズンのローラー大会も含め 5 つの大会に出場し、試合での感覚も養いました。

クロスカントリースキーは大学に入ってから始めたスポーツで、今年で 3 年目になります。4～7 月に関しては学業のためあまり練習を積むことは出来ませんでした。8 月以降は今まで 1 番貪欲にトレーニングを積むことが出来ました。

○オリエンテーリング

スキー部の活動が忙しく、スキーほどにはトレーニングはできませんでしたが、小中様々な規模の試合に 4 つほど出場しました。

○スキーオリエンテーリング

秋に行われたスキー O 合宿に参加。基本的には上の 2 つを中心的に行っていたため、スキー O に特化したトレーニングを中心に行ってきたわけではありませんが、地図読み練習を他メンバーと行ったり、雪上でのスキー O を意識した練習も行うことが出来ました。

大会を通しての感想

スプリントに関しては別途記載の通りです。

パシュートではポストへのタッチミスをしてしまい失格となってしまいました。また、日本とは異なる食事や生活にうまく対応出来なかったためか、体調が万全ではなく、全体的に(特に地図 1 枚目において)ルートチョイスのミスが目立ちました。建物や川、森など地図上の目印に目を向けた地図読みがまだまだ出来ておらず、方角だけを頼りにしたざっくりとしたルートチョイスを行う場面が多かったことが反省です。多少時間をかけてでも効率的なルートを通った方が早いという前提を意識しながら地図読みを行うことが第一の改善点かなと思います。

ミドルに関しては体調もそこそこ回復した状態で臨むことが出来ました。ナビゲーションに関しては 3→4 でルートチョイスをミスし、並走していた他選手と大きく離れてしまったと共に、現ロスしてしまったことが 1 番の反省点です。その他に関しては、今の自分の実力の中では大きなミスは無かったかと思いますが、他選手と比べると、まだまだ地図読みの遅さ、不正確さを痛感しました。スプリントやパシュートに比べれば、開けたトラックでの巡行は自分の滑りが出来たかと思いますが、まだまだ遅いです。

初めての国際大会への出場ということで、緊張や不安はありましたが、それ以上にスキー O の魅力や国外の雪上で滑る楽しさ、ナビゲーションをする楽しさを感じることが出来ました。日本選手団の他の方々は、普段はフット O を中心に活動されている方も多く、今回初めて一緒に行動する方も多くいましたが、スキーだけをやっていただけでは得られなかったであろう刺激を得ながら、本当に楽しく過ごすことが出来ました。また、今大会に出場するにあたり、多くのサポートやご支援のもと、無事終わることが出来ました。心より感謝申し上げます。

6-9. 大会を通しての反省（和田 真由子）

今大会は、私にとって初めての国際大会でした。具体的な順位やタイムなどの目標はイメージできなかったのですが、全てのレースを競技時間内に完走することを目標に臨みました。しかし、全種目完走することはできたものの、悔いが残る結果となりました。海外選手と比較して、スキー技術、ナビゲーション能力、体力の不足を痛感しました。

最も向上すべきは、スキー技術であると感じました。当然のことながら、レース中の巡行速度が速くなればタイムも上がります。巡行速度を上げるための基本的なXCスキー滑走能力を高めたいと思いました。また、かなりラフな状況においてもスピードを出して滑る技術が求められると感じました。特に、下りのナロートラックでは、転んでばかりでまともに滑れなかったり、速度に頭が追いつかず分岐を見逃したりする場面が多く、苦戦しました。今後日本でスキーOの練習をする場面では、急斜面を下ることに慣れる練習をしたいです。

ナビゲーションについては、今の実力では止まらなければ地図を読むことができませんが、滑りながらマップコンタクトする技術を身につけたいと思いました。道の分岐や特徴を一目で正確に地図から読み取れるようにする練習やマップホルダーをつけた読図走を行い、ナビゲーション技術を磨いていきたいです。

体力に関しては、特に筋持久力が不足していると実感しました。レースを振り返ると、上りのナロートラックでのタイムロスが目立っていたように思います。ダブルポールで斜面を登るための体幹を鍛える必要があると感じました。

大会期間中に意識したことは、自分なりのレース感覚を覚えることでしたが、4日間のレースを通じて達成できたように思います。具体的には、思いきり滑る部分と慎重にナビゲーションする部分のバランスを掴むことや、最短距離を詰めるより距離が伸びてでもワイドトラックを回るルートチョイスの方が速いことなど、今の実力に見合ったレーススタイルを見つけることができました。今後の国内でのレースに活かしていきたいです。

また、今大会期間に、クロスカンリースキーの練習や道具のメンテナンスについて学ぶことができたことは、個人的に大きな収穫でした。普段は周りに競技者がいない環境で、自身の競技経験も浅いため、練習方法や道具のメンテナンス方法などを学ぶ機会は少なかったのですが、今大会でオフィシャルの石原さんや他の代表選手から教えてもらえていい経験になりました。

最後に、帯同してくださったオフィシャルの石原さんと木村さん、地図読みやレースに関してアドバイスをしてくださった代表選手の皆様、スキーO関係者の皆様、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。今大会の経験を活かし、来年以降はより良い成績を残せるよう頑張ります。

（和田 真由子）



7. スイスの旅

7-1. スイスの旅（荒町 美希）

空路は Turkish Airlines で各々成田 or 羽田を出発し、1/9 8:50（現地時間）イスタンブール空港発、チューリッヒ行きの便で集合した。10 時頃にチューリッヒ空港の到着口をでると、すぐに大会運営者の方が出迎えてくれた。荷物をすべて車にのせ、車の運転手の話し相手として清水選手を残し、他の 10 人は電車でホテルまで向かった。電車は 3 回乗り換えがあり、ホテルまで 3 時間以上かかった。

空港で昼食を買ってもらい、電車に向かう。駅では謎の「エナジーミルク プロテイン 26g」なるものを配っていた。日本なら「モンスターエナジー」や「レッドブル」が配られているであろうところに、「プロテイン 26g 配合かつ甘味料ゼロ・加糖ゼロ」というストイックな飲み物が配られていたのである。我々は興味を抱きながらも畏怖の念を抱いてしまい、しばし睨み合いとなった。

そんなこんなで無事電車に乗った。街中の風景から田舎の風景に変わり、大きなチューリッヒ湖を通りすぎると少しずつ雪が積もった場所が増えてくる。険峻な山々が出てくると、まさに私が思うスイスの風景である。雄大な自然の風景に圧倒されていると 3 時間の移動などあっという間であった。

日本チームの宿泊したホテルはチューリッヒの南東にある「JUFA Hotel Savognin」という三ツ星ホテル。キッズスペースやサウナもある綺麗なホテルであった。歩いて 5~10 分のところにクロカンコースがあったため、ホテルについてすぐ皆でスキーへ向かう。ただ、ホテルにはワックスルームはなかったため、一部の選手はパッキングした板のまま滑ることになった。コースが始まって 2km くらいはほとんど平地で、山に入っていくと、3km ほど上りが続く。上った先で少し視線を左に向ければ、遠くに雄々しい山々が見える。また、下を見れば、自分がどれだけ上ってきたか実感できる。我々はこちらで引き返したがコースはまだ続いており、おそらく片道で 8km 以上あると思われる。

ホテルは朝晩ビュッフェで、夕飯は毎日メニューが変わるので飽きることはない。とてもおいしいのでついつい食べ過ぎてしまうほどであった。

1/11 にモデルイベントが行われ、大会が始まった。会場はホテルから車で 30 分ほどのところにある。選手は毎朝 7:00 朝食、8:30 出発、10:00 quarantine area、終わり次第昼食 & ワックス、15:00 車発、18:00 晩御飯、19:00 ミーティングといったスケジュールだった。

ワックステストや仕上げは石原さんが 7:30 から会場へ向かってやってくださったおかげで、時間には余裕があった。石原さんにはとても感謝している。

レストデイでは各国の交流を目的としたアルトホルンの体験やカードゲーム、パズルなどが用意されていた。主に、日本、中国、スイス、イタリアが参加しており、カードゲームはルールを理解するのに苦しんだものの他国の選手と大いに楽しむことができた。

大会期間中、日本チームは様々な体調不良に悩まされていたが、このように充実した日々を送ることができ、無事に大会を終えられてよかった。今大会で見つけた課題に向かって来年度も励んでいきたいと思う。

（荒町 美希）

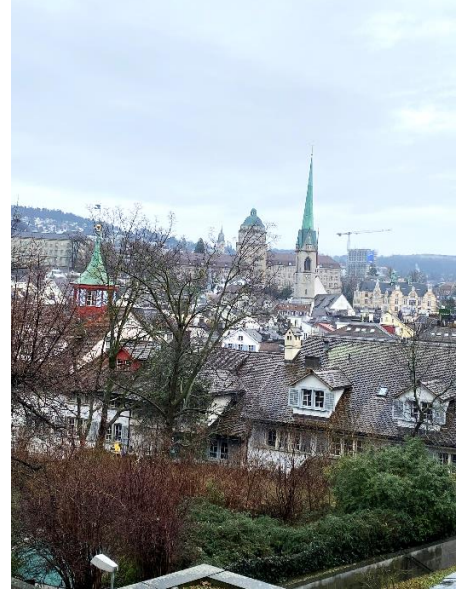
7-2. スイスの旅（橋本 純）

大会主催者の方で、savognin(宿がある街)→チューリッヒ駅→チューリッヒ空港までの切符を用意して頂きました。チューリッヒ駅で、オーストリアの Ramsau に行く組と別れ、オーストリアに行かないメンバー 5 人でチューリッヒ観光をしました！

その観光のことを紹介したいと思います。

① リンデンホフの丘

チューリッヒの町並みを一望できる丘で、とても綺麗でした！思っていたよりアップがなく登りやすい丘でした笑



② 聖ペーター教会



③ フラウミュンスター



④ 地獄門



⑤ Spiegelgasse platz：観光スポットらしいのですが、よくわからなかったです。。

⑥ チューリッヒ美術館

毎週水曜日は無料！ということで、たまたま水曜日でラッキーでした。モネの睡蓮、ゴッホの自画像を始めとして、マネ、セザンヌなど有名な画家の絵をたくさん見ることができました。僕は絵画に興味があったのでとても嬉しかったです。写真 OK のようだったのでたくさん撮ってしまいました。



⑦ カフェ (Café & Conditorei 1842 という店)

4人でケーキ2つ、サーモンタルト2つ頼んだら、サーモンタルトがピザくらい大きめで、それだけで満腹になってしまいました。

2週間位でみんな仲良くなり、とても楽しい旅行でした！

(橋本 純)



8. オフィシャル報告

石原 湧樹

私は今回から年齢制限で学生の大会には出られないが、最近の国際大会に慣れているものとして新しく挑戦する若い選手たちをサポートできればと思い、また併設で WRE が行われるため、自分にとっても世界選手権大会直前に良い練習になると考え、手弁当でオフィシャルを務めた。以下にその顛末を記す。

事前準備

選考会終了後、および出発前に一度ずつ zoom で全体ミーティングを行い、準備すべきこと（持ち物、ヒコークの予約、共同備品の手配、アンチドーピング対応等）を確認した。またスプリントレーの選考方法について、選手自身にもよく考えてもらうようお願いし、意見を募集したうえでオフィシャルに一任されるものとした。

エントリー手続き等については 9 章に報告があるが、1 点問題が発生した。請求書を誰かが見落とし、全額の送金が済まないまま現地入りしていたことが現地で判明した。今回は日本にいる方々に緊急対応していただきなんとか出場できたが、今後はどこに請求書が送られるのかも含めた確認が必要である。

主催者との連絡、チーム内連絡

大学選手権では宿泊も交通も主催者による手配となるため、すべては主催者を通すこととなる。空港からの移動は、空港に列車とバスのグループ切符を持った主催者が 1 人迎えに来て、宿まで帯同してくれた。それ以降はチームに attaché とミニバスの運転手が割り当てられ、大会期間を通じてお世話になった。大会中の個別の連絡は attaché を通して、全体連絡は WhatsApp グループで行われ、滞りなく進んだ。

日本チームの attaché は大会に出場しているスイス選手のご両親であり、スイススキー界がいくつかの家族によって支えられていることを伺わせた。そのスイスの近年の躍進には学ぶべきところが多いように思う。

TOM 情報の伝達、毎日の動きの確認は毎晩のミーティングで行い、LINE ノートに情報を整理した。

ワックス

大会前には、ワックスをスキー O 委員会に用意して、またフッ素検査のための対応も行っていた。本大会ではフッ素検査は行われなかったが、その後の世界選手権大会では直前のアナウンスで検査が行われることとなり、この対応が功を奏した。

現地でのワックス・ストラクチャテストと作業は試合前に時間的・体力的に大きな負担となることから、今回、トップワックス以降は基本的に石原が担当し、レース後のベースワックス等を各選手に分担して行ってもらった。モデルイベント前日および当日にトップワックス 6 種類、ストラクチャも混合含めて 6 種類をテスト、その後それぞれ 3 種類程度に絞って毎朝テストした。そのためには早朝に出発し会場に着く必要があるが、主催者のミニバスは 1 台だったため、同宿のフィンランドのワックスチームに頼んで彼らの車に同乗させてもらった。

競技面でのサポート

事前準備としては、選考会後のミーティングでナビゲーション練習の紹介、旧図の地図読み会を行った。大会中は、2 種目終了後の休息日にミーティングを行い、各選手の反省に対してフィードバック、翌日以降の課題を明確化した。

また時間があれば選手と個別に話をし、アドバイスをしよう心掛けた。休息日のミーティングが役に立ったとの意見があり、こういった機会を試合毎にも持てればより良かったように思う。

体調管理

大会期間を通じて選手 8 名の体調不良が発生し、1 名は病院を受診した。以下に概要を記す。体調不良者続出により、青木医師に LINE グループに入って各人にアドバイスをしていただいた。

- 選手 A：11 日夜中に腹痛と嘔吐、胃腸薬を服用。12 日朝 37.7℃。解熱剤服用、DNS を決定、隔離。主催者に相談して案内された近所の病院を電話予約し、受診。血液検査の結果から胃腸の細菌感染が疑われたため、全体で食事前の手洗い等を徹底するよう確認。夕方体温 38.5℃。13 日以降徐々に軽快し、14 日文化交流から復帰。この間食事は近所のスーパーで買い出し。
- 選手 B：10 日より下痢、消化不良が続く。軟水を飲み、胃腸薬服用、徐々に軽快。
- 選手 C：10 日より下痢、倦怠感。12 日に軽快。
- 選手 D：初めから咳。
- 選手 E：12 日に関節痛、のどの違和感等。風邪薬は体質に合わない。13 日朝 37.9℃だったが自身で解熱剤を服用し出場。翌朝以降軽快。
- 選手 F：13 日より腹痛、胃腸薬を服用、15 日軽快。
- 選手 GH：15 日朝にのどの痛み、夜に G37.8℃ H37.1℃、2 人を隔離。翌朝軽快。

石原は総合感冒薬、胃腸薬、解熱剤を持参していたが、想定外の体調不良の多さのため不足し、近所の薬局で Global DIO 確認の上解熱剤と胃腸薬を購入した。これらはより多くの在庫を持っておくべきだった。また、体調不良をすぐに報告してくれる者もいたが、対応が遅れる者もいた。このように大きなチームでは、オフィシャル等が毎日体調を確認し、早急な対応を取る体制と意識を持つべきだった。また毎晩のミーティングを狭い部屋で行っていたが、宿の広い空間を借りて行うなど柔軟に対応すべきだった。加えて、選手によって体調管理の意識にばらつきがあり、手洗い、運動後の着替え、食事、睡眠（時差に勝つ睡眠）、マスク等の意識は、ミーティングで注意するなどしてもっと全体で高める必要があったように思う。

アンケート結果と反省

図 1 に選手に対して行ったアンケートの結果を示す。ワックスの評価が特に高く、現状の資源で最大限のサポートを実施できたと考えている。一方広報はオフィシャルとしては JOA 公式での成績の発信等、もっと行えることがあったと思う。また、今大会は経験の少ない選手が多かったこともあり、大会前、大会中ともに休息日に行ったような競技面のアドバイスをする機会をより多く持てればよかった。特に大会中は他のことに忙殺されてしまい、選手の GPS をじっくり観るなどの時間が取れなかったことは心残りである。

期待に対してどれくらいのサポートが得られましたか？

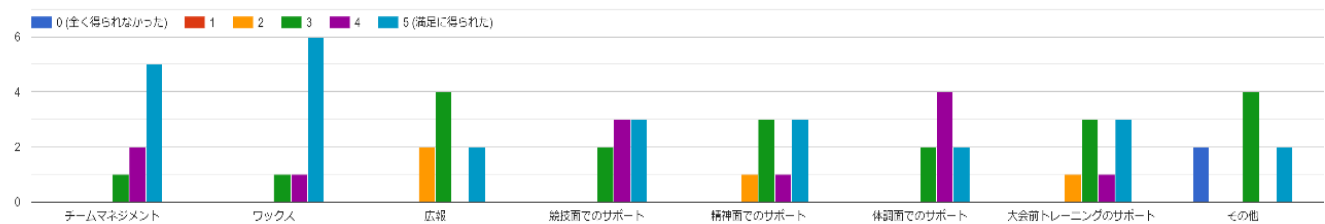


図 1 オフィシャル評価アンケート結果

(その他感想の抜粋)

「ワックステストやワックスをしてくださったのが助かった。そのおかげで時間にゆとりができて次の日の準備や休息がしっ
かりできた。運営の人との連絡もしっかりしていて安心感があった。風邪薬や体温計を色々準備してあって助かった。」

「ワックスを全てやっていただきとても助かりました。体調を崩したときに色々サポートしていただきありがとうございました。競技に関する情報等も MTG での共有が分かりやすかったです。」

「全体的に大変満足しています。自分の競技に集中できる、ほぼ完ペキでストレスフリーな環境が出来上がっていた
と思います。」

最後に

様々な手続き等をしていただいた木村さんと JOA のみなさま、日本からご指導、ご声援をくださったスキーO 愛好者
のみなさま、そして仕事を分担し、至らないオフィシャルを助けてくださった、そしてこのような貴重な機会をくれた選手の
皆さんに感謝申し上げます。

(石原 湧樹)



本大会で日本用に割り当てられたワックスルーム 2 室のうち 1 室
ワックステーブルの置かれた 1 室でワックスを行い。別の 1 室は選手の待機場所、荷物の保管場所として使用した。

9. エントリー手続き・費用

木村 佳司

9.1 日本代表選手としての出場資格

以下の(1)(2)の条件を満たし、(3-1)または(3-2)のいずれかの条件を満たし、(4-1)、(4-2)、(4-3)、(4-4)のいずれかの条件を満たす者

--

(1) .and. (2) .and. ((3-1).or.(3-2)) .and. ((4-1).or.(4-2).or.(4-3).or.(4-4))

--

(1) 日本国籍を有する者

(2) 誕生日が 1999 年 1 月 1 日から 2006 年 12 月 31 日の間の者

(3-1) 2024 年 1 月 1 日現在で大学、大学院、大学院大学、高専の学籍を有する者

(3-2) 2023 年に大学、大学院、大学院大学、高専より学位を取得したか、卒業証書を取得した者

(4-1) 日本学生オリエンテリング連盟の競技登録者

(4-2) 過去に日本学生オリエンテリング連盟に競技登録したことのある者で公益社団法人日本オリエンテリング協会の競技登録者（主たる対象：留年経験者、医学部・薬学部生）

(4-3) 大学院または大学院大学の学籍を有する者で公益社団法人日本オリエンテリング協会の競技登録者（主たる対象：大学院生）

(4-4) 日本学生オリエンテリング連盟スキーオリエンテリング委員会が特に認めた、公益社団法人日本オリエンテリング協会の競技登録者

9.2 選手選考方法

選考対象選手の中から男女別に以下の者を選考した。

【1】国際スキーO ランキングにより選考される者：1 名

【2】国内スキーO ランキングにより選考される者：1 名

【3】選考レース結果により選考される者：2 名

【4】選考委員会により選考される者：0-2 名

【1】国際スキーO ランキングによる選考

2023-2024 年シーズン開始時点（2023 年 11 月 1 日）の IOF 世界ランキングにおいて、対象選手の中でもっとも上位の者 1 名。

【2】日本スキーO 2023 ランキングによる選考

日本スキーO 2023 ランキングにおいて【1】で選出された者を除き、対象選手の中でもっとも上位の者 1 名。ただしポイント値 3.0 以下であること。

対象大会

2023 年 03 月 04 日 全日本スキーO 大会 Day1 スプリント（北海道）

2023 年 03 月 04 日 全日本スキーO 大会 Day1 ミドル（北海道）

2023 年 03 月 05 日 全日本スキー-O 大会 Day2 パシュートの単日レース結果（北海道）

2023 年 12 月 北海道スキー-O 選手権 Day1 単日結果（北海道）

2023 年 12 月 北海道スキー-O 選手権 Day2 単日結果（北海道）

日本スキー-O 2023 ランキングポイント計算方法

各レースの所要時間を上位 3 名の平均所要時間で割ることで算出された値をポイントとし、各人ポイントが小さい上位 2 レースの合計値。

完走者が 2 名以下の場合は、当該人数の平均所要時間で割ることとする。

【3】選考レース結果により選考される者：2 名

下記の選考レースによって選考される者 1-2 名

2023 年 12 月 北海道スキー-O 選手権 Day1 単日結果（北海道）

2023 年 12 月 北海道スキー-O 選手権 Day2 単日結果（北海道）

【選考レースの対象者】

参加意思表明者の中から、【1】【2】によって選考された者を除いた者を選考レースの対象とする。

【選考レースにおける選考方法】

Day1 結果 1 位の者 1 名

Day2 結果 1 位の者 1 名

Day1 結果 1 位の者と Day2 結果 1 位の者が同じ者だった場合、2 人目は以下の者を選考する。

1 レースの選考会参加者 1 位とのタイム比をレースポイントとする。

Day1 または Day2 のいずれかのレースポイントが、1.5 以下の者の中から、すでに選考された者を除いて最小の者を 2 人目の被選考者とする。

【選考レースが開催できなかった場合の対応】

選考レースの結果に変わって【4】選考委員会により選出される者の人数を 1 名または 2 名増加させる。

【4】選考委員会により選考される者：0-2 名

選考委員会は、参考大会の結果から、海外大会に代表として競技結果を残せると判断できる選手を選考する。

選考委員会推薦時に参照する予定のレース結果

2023 年 01 月 09-11 日 ワールドカップ 2023 第 1 戦 全種目（オーストリア）

2023 年 01 月 21 日 スキーオリエンテーリング合宿 in 飯豊 Day1 ミニレース（山形県）

2023 年 01 月 22 日 スキーオリエンテーリング合宿 in 飯豊 Day2 ミニレース（山形県）

2023 年 01 月 31-05 日 ワールドカップ 2023 第 2 戦 全種目（ラトビア）

2023 年 01 月 31-04 日 ジュニア世界選手権 2023 全種目（ラトビア）

2023 年 02 月 10-12 日 ワールドカップ 2023 第 3 戦 全種目（ノルウェー）

2023 年 03 月 04 日 全日本スキー-O 大会 Day1 スプリント（北海道）

2023 年 03 月 04 日 全日本スキー-O 大会 Day1 ミドル（北海道）

2023 年 03 月 05 日 全日本スキー-O 大会 Day2 パシュート（北海道）

2023 年 03 月 25 日 安比ジュニアスキー ODay1 併設個人戦（岩手県）
2023 年 03 月 26 日 安比ジュニアスキー ODay2 併設個人戦（岩手県）
2023 年 12 月 北海道スキー O 選手権 Day1（北海道）
2023 年 12 月 北海道スキー O 選手権 Day2（北海道）

9.3 選手選考履歴

2023 年 01 月 30 日 選手選考方法 (1)発行

2023 年 03 月 02 日 選手選考方法(2)発行

【日本代表選手としての出場資格】の間違いを修正

FISU.net に掲載された大会情報を掲載

開催時期が 2024 シーズン序盤と早いため、エントリー期限との兼ね合いで選考方法に変更がある可能性を示唆

2023 年 09 月 26 日 選手選考方法 (3) 発行

日本代表選手の決定日を 12 月 3 日に設定

参加意思の表明締切日を変更（新）2023 年 10 月 5 日（木） / （旧）10 月 31 日

（理由：Bulletin にて Quantitative Entry が 10 月 12 日締切となったため）

世界大学スキーオリエンテーリング選手権大会 2024 情報の更新

2023 年 10 月 12 日 選手選考方法(4) 発行

女子選考人数の変更（新）4 名 / （旧）6 名

女子の参加意思表示人数が 4 名だったため、女子選手人数（最大数）を 4 名として主催者に連絡した。

選考対象選手を掲載

選考会が何らかの理由で開催できなかった場合の対応を追記

2023 年 10 月 12 日 選手選考方法 (5) 発行

選考委員を指名した。

2023 年 12 月 3 日 選手選考方法 (6) 発行

日本代表選手を決定した。

9.4 エントリー

2024 大会エントリー時に気付いたことをまとめておく。

事前準備書類

Individual Entry に先立ち、以下の書類を選手全員に準備してもらう

書類名	形式	状態	説明	準備にかかる時間
パスポート	画像データ JPEG	有効期限に 充分余裕があるもの。	帰国予定日時点で有効期間まで 90 日以下は入国拒否される。	2 週間
在学 証明書	画像データ PDF	JUSB (JOC) より 承認印を受けたもの Format は最新のものを使用する FISU の Entry サイトに最新 Format が掲載されている	JUSB 承認印処理に 1 週間を見 込む。 そのために JOA で原本をまとめて、 JOC に持ち込む。 その前に各大学での承認印を受け る必要がある。 (必要日数 1-2 週間)	4 週間
顔写真	画像データ JPEG	日本チームとして統一感あるもの	大会 ID カードに使用される 主催者 web に掲載される	数日

Individual Entry に必要な情報

エントリーに先立って、以下のデータは集めておきたい

重要性	データ内容	内容の説明
必須	氏名（英語表記）	パスポートと同じ表記
必須	生年月日	
必須	性別	
任意	誕生国	
必須	パスポート番号	
必須	パスポート有効期限日	
任意	身長	
任意	体重	
必須	大学名	在学証明書と同じ記載内容
任意	学部名	在学証明書と同じ記載内容
必須	学年	在学証明書と同じ記載内容
必須	分野	在学証明書に沿った内容
任意	IOF-ID	任意だができるだけ記載する。ワールドランキングに反映される。
任意	IOF RANKING	IOF ランキングが掲載されていれば記載する
任意	National RANKING	日本ランキングを記載する
必須	到着便	主催者にピックアップしてもらう時刻を意識して記載する。
必須	出発便	主催者に送ってもらう時刻を意識して記載する。

Individual Entry 実施

FISU の専用 web サイトより入力を行なう。

本大会のエントリは、JUSB としての登録となり、全競技団体共通となる。他のところはクリックしないようにお願いします。

アクセス URL、ID、Password をスキーO 委員長より入手しておく。

ログインして、

World University Championships

→ 2024FISU Championship Ski Orienteering

→JPN

→右側の Individual Entry

→New Item を選択

Submit ボタンを押すまでは何度でも修正可能。

Official の Entry も可能ですので、試しにやってみると良い。

9.5 費用

項目	金額（円）	金額（現地通貨）	単価	数量
WUSOC2024 登録費/人	¥3,200	20 €	20 €	1
WUSOC2024 参加費/人	¥96,432	560 CHF	80 CHF	7 泊
WUSOC2024 ホテル前泊	¥20,664	120 CHF	120 CHF	1 泊
WUSOC2024 合計/人	¥120,296			

ここでの計算レート： 1CHF（スイスフラン）=172.2 円 / 1€（ユーロ）=160 円

参加者 1 名あたりの大会主催者への支払いは上記の通り。

大会期間中は、80CHF/人の固定料金である。これには以下が含まれる。

・大会エントリー費用、宿泊費、朝昼晩 3 食費、大会期間輸送費、到着国際空港（チューリッヒ空港）から出発空港（チューリッヒ空港）までのすべての大会移動費、バンケット費

大会公式の Arrival 日より 1 日早くホテルに入ったため、ホテルの前泊料金が主催者より請求されている。

（時差のある日本からは早めに到着して、体調を整える必要がある）

すべての費用は、参加選手の自己負担となっている。

（木村 佳司）

10. 寄付金報告（安田 翔太）

ご寄付のお礼

本大会では、以下の方々から計214,000円のご寄付を頂き、全額を世界学生選手権と世界選手権の遠征費に充当させていただきました。この場をお借りして、改めて御礼申し上げます。誠にありがとうございました。

選手一同

ご寄付をくださった方々（五十音順）

石原 拓巳 様

大里 真理子 様

木谷 弥彦 様

黒田 幹朗 様

酒井 佳子 様

佐野 響 様

柴田 達真 様

清水 由布子 様

高橋 美和 様

茅野 耕治 様

中島 亜紀子 様

平野 弘幸 様

山本 賀彦 様

渡辺 幸 様

他匿名の皆様

11. 謝辞

石原 湧樹

本大会に参加するにあたり、（公社）日本オリエンテリング協会、同スキーオリエンテリング委員会のみなさまには大会前から大会後まで、大変お世話になりました。エントリーや送金の手続きだけでなく、夏からの強化合宿や選考会の開催、更にはワックス準備やフッ素検査への対応でも大いなるご協力をいただきました。また、限られた資源で最善の練習環境を用意してくださる日本各地のスキー関係者のみなさまのおかげで、選手はトレーニングを積むことができました。また本大会は、日本代表新オーバージャージのお披露目大会となりました。アークコミュニケーションズ様、かなめ測量様、サルミング様、鍼灸天満月様にご協賛いただき、佐藤珠穂様に素晴らしいデザインをしていただきました。

大会中は、日本から多くの方々に観戦、応援をしていただきました。慣れない異国の地でもがき続けた選手には、日本から送っていただいたご声援が何よりの力になったことと思います。医師の青木雅実先生は体調不良者の続出した選手団に対しきめ細かなアドバイスをしていただきました。また、心優しいSilviaさんと陽気なPeterさんのJordi夫妻に大会期間を通じて送迎等お世話になりました。その他スイスの主催者のみなさまのご尽力で、ホスピタリティ溢れる素敵な大会が実現されました。

以上の方々に、日本選手団を代表して深く感謝申し上げます。また、多大の費用をかけた遠征に理解、応援をしてくださった選手の家族はじめ関係者のみなさまにこの場を借りて感謝申し上げます。そのおかげで、選手たちはかけがえのない経験をすることができました。一方、今大会の結果に満足した選手は一人もいません。必ずや、彼ら彼女らが更に強くなり、将来の日本スキーオリエンテリング界を支え続けるものと期待しております。その過程を今後とも見守り、ご指導、ご声援をいただけますと幸甚でございます。

（石原 湧樹）



競技会場受付で日本選手への配布物の受領と確認を行う石原湧樹

12. 写真集 (木村 佳司)







2024FISU 世界大学スキーオリエンテーリング選手権大会
日本代表報告書

発行
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
2024 年 2 月 17 日