

# 第4回アジアジュニア・ユース オリエンテーリング選手権大会 報告書

The 4th Asian Junior and Youth  
Orienteering Championships  
Report

2023年12月22日～27日  
香港



公益社団法人 日本オリエンテーリング協会

## 目次

1. 大会概要
2. アジアジュニアユースオリエンテーリング選手権報告 U-20 ヘッドコーチ石澤俊崇
3. U16 選手報告
4. U18 選手報告
5. U20 選手報告
6. チームオフィシャル報告
7. 写真集
8. 地図
9. 対策地図
10. Tシャツ作成

## 大会概要

大会名: 2023 年 アジアジュニア・ユースオリエンテーリング選手権大会  
(Asian Junior & Youth Orienteering Championships 2023)

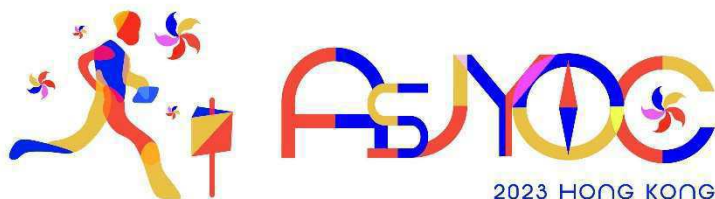
開催地: 香港

詳細日程: 12 月 24 日(日) ミドルディスタンス競技(個人)、開会式

12 月 25 日(月) スプリント競技(個人)

12 月 26 日(火) スプリントリレー競技(団体)、閉会式、バンケット

大会ホームページ: <https://oahk.org.hk/en/asjyoc2023/>



この大会は、アジア地区の若い選手育成の目的で、2015 年に第 1 回が開催されましたが、2019 年の山梨県での開催以降 COVID-19 のため中止が続き、今回 4 年ぶりの大会開催となりました。

U20(20 歳以下),U18(18 歳以下),U16(16 歳以下)の年齢別選手権となっており、それぞれ 男女別個人種目(ミドルディスタンス・スプリント)と 4 人 1 チームの男女混合リレー団体種目(スプリントリレー)が行われました。今回の大会に参加国と地域は、日本のほか中国、台湾、香港、カザフスタン、韓国、シンガポール、タイ。日本は全ての年齢、種目に選手を派遣し、優勝又は上位入賞を目指しました。

なお、2024 年 12 月はタイで開催(アジア選手権としてシニアの選手権も同時開催)され、2025 年 8 月は再び日本(愛知県設楽町)で開催されます。



# アジアジュニアユースオリエンテーリング選手権(AsJYOC2023)報告

U-20 ヘッドコーチ 石澤俊崇(栃木県協会)

2023年12月24～26日に香港で開催されたAsJYOCに、日本からは男子選手が各世代6名ずつの18名、女子選手はW20に5名、W18に2名、W16に4名の総勢29名で出場しました。今大会の選手選考はJWOCと同じ走力基準と中高生選手権、インカレなど主要大会の成績に基づいて行った。一部女子選手はリレーチーム編成のために追加で選考を行った。

表 AsJYOC 日本代表選手

クラス	氏名	所属	生年	走力記録	備考
W20	藤澤 ゆい	神大 OLK/OLP 兵庫/神戸大学	2003	12:27/3000m	強化指定選手
	砂田 優萌子	お茶の水女子大学/東大 OLK	2003	12:21/3000m	強化指定選手
	牧 依瑠香	早大 OC/入間市 OLC	2004	12:05/3000m	強化指定選手
	川瀬 智尋	奈良女子大学	2003	10:42/3000m	強化指定選手
	兼子 照実	東大 OLK/実践女子大学	2003	11:37/3000m	強化指定選手
M20	石原 潮人	京大 OLC/京都大学	2003	10:23/3000m	強化指定選手
	早川 正真	立命館大学	2003	10:40/3000m	強化指定選手
	森 創之介	KOLC/横浜国立大学	2003	11:00/3000m	強化指定選手
	栗田 稜也	東大 OLK	2003	10:41/3000m	強化指定選手
	加藤 賢斗	筑波大学	2004	9:48/3000m	
	古角 海志	東北大 OLC	2003	9:50/3000m	
W18	山本 美沙	渋谷で走る会	2006	5:55/1500m	強化指定選手
	佐々木 結佳	県立千葉高校	2006	5:30/1500m	追加選考
M18	吉岡 皆那人	横浜 OL クラブ/麻布高等学校	2006	10:57/3000m	強化指定選手
	中村 涼太	県立千葉高校	2005	10:03/3000m	
	大石 涼太	日本大学/東大 OLK/静岡 OLC	2005	4:35/1500m	
	石原 尋季	京大 OLC/京都工芸繊維大学	2005	4:57/1500m	
	小林 透哉	ES 関東 C/麻布高等学校	2006	5:15/1500m	
	平田 海星	県立浦和高校/練馬 OLC	2006	5:03/1500m	
W16	落合 美那	OLC ルーパー	2007	6:28/1500m	強化指定選手
	大野 知沙子	県立千葉高校	2007	5:51/1500m	
	山本 瑛里	渋谷で走る会/白百合学園高等学校	2007	6:06/1500m	
	藤原 菜夏子	中央大学附属高等学校 WILDLIFE	2007	-	追加選考
M16	浅井 琉太郎	練馬 OLC/麻布学園 OLK	2007	5:02/1500m	強化指定選手
	上拾石 幸太郎	ES 関東 C/RACO	2008	5:38/1500m	強化指定選手
	平 隆広	練馬 OLC/桐朋高等学校	2007	5:17/1500m	
	畑田 裕志	桐朋中学校	2008	5:04/1500m	
	水野 舞人	千葉県立千葉中学校/京葉 OL クラブ	2008	5:39/1500m	
	澄川 祐樹	麻布学園 OLK/横浜 OLC	2008	5:29/1500m	

### ○遠征日程

以下の通り、3 種目のレースが行われる 2 日前に現地入りして、前日にフォレストミドルとスプリントのモデルイベントで練習を行い、大会本戦を迎えた。

12/22(金) 成田国際空港、関西国際空港または中部国際空港などより出発

12/23(土) AM: ミドル種目モデルイベント(練習)

12/23(土) PM: スプリント種目モデルイベント(練習)

12/24(日) ミドル個人種目・開会式

12/25(月) スプリント個人種目

12/26(火) スプリントリレー種目・閉会式・バンケット

12/27(水) 香港より出発



ミドル競技会場にて

## ○フォレストミドル種目

W20 3.7km ↑170m 12コントロール 18人出走

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	川瀬 智尋	Japan	0:51:27	13:54	100.0
2	兼子 照実	Japan	0:55:27	14:59	107.8
3	藤澤 ゆい	Japan	0:57:05	15:26	110.9
4	牧 依瑠香	Japan	1:00:11	16:16	117.0
5	LIJUAN CHEN	China	1:03:27	17:09	123.3
6	砂田 優萌子	Japan	1:04:11	17:21	124.7

W20 は 4 位までを日本チームで独占。砂田も 6 位で日本から出場した全選手が入賞を果たす素晴らしい成績となった。特に JWOC には出場していない川瀬、兼子が初めての大会で見事な結果を出したことは彼女らのポテンシャルを示してくれたと考える。



W18 2.2km ↑100m 9コントロール 18人出走

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	PUI YUET SIU	Hong Kong	0:25:24	11:33	100.0
2	LIUYI ZHU	China	0:27:05	12:19	106.6
3	山本 美沙	Japan	0:27:25	12:28	107.9
4	WAI KI FUNG	Hong Kong	0:33:29	15:13	131.8
5	SHYNAR AMANGELDIYEVA	Kazakhstan	0:33:41	15:19	132.6
6	YOYO YOU	Hong Kong	0:35:01	15:55	137.9
9	佐々木 結佳	Japan	0:41:42	18:57	164.2

W18 では JWOC にも出場した山本が苦戦を強いられつつも 3 位でメダルを獲得。追加選考で出場した経験の浅い佐々木も 9 位と健闘した。





W16 2.2km ↑90m 9コントロール 24人出走

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	MAN HEI MERI YAU	Hong Kong	0:17:24	07:55	100.0
2	XIAORU ZHOU	China	0:20:41	09:24	118.9
3	大野 知沙子	Japan	0:21:23	09:43	122.9
4	MANDY WINGYI HO	Hong Kong	0:22:42	10:19	130.5
5	JERIKA KONG	Hong Kong	0:22:43	10:20	130.6
6	山本 瑛里	Japan	0:24:57	11:20	143.4
12	落合 美那	Japan	0:28:41	13:02	164.8
17	藤原 菜夏子	Japan	0:35:23	16:05	203.4

W16 では大野が 3 位で銅メダルを獲得し、山本も 6 位入賞を果たした。女子は年齢の若いクラスほどスピードレースとなり、フィジカルに強みのある 2 選手が活躍した要因であろう。今年度からキャリアが始まったばかりの大野の対応力を評価したい。





M20 4.1km ↑170m 11コントロール 23人出走

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	森 創之介	Japan	0:30:25	07:25	100.0
2	石原 潮人	Japan	0:31:38	07:43	104.0
3	CHUNG YIN TO	Hong Kong	0:34:48	08:29	114.4
4	古角 海志	Japan	0:36:17	08:51	119.3
5	JOSHUA HO KIU AU	Hong Kong	0:36:19	08:51	119.4
6	早川 正真	Japan	0:37:23	09:07	122.9
13	加藤 賢斗	Japan	0:55:02	13:25	180.9
14	栗田 稜也	Japan	1:00:41	14:48	199.5

M20 は国内のインカレ、全日本でも実績を残している森、石原が実力を遺憾なく発揮してワンツー。古角、早川も入賞を果たした。一方で加藤、栗田は慣れない香港の山に苦戦を強いられ、自分のレースをすることができなかった。



M18 3.2km ↑150m 9コントロール 26人出走

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	HONG CHING FUNG	Hong Kong	0:30:36	09:34	100.0
2	小林 透哉	Japan	0:34:01	10:38	111.2
3	中村 涼太	Japan	0:37:50	11:49	123.6
4	SHENGJUN MI	China	0:38:05	11:54	124.5
5	石原 尋季	Japan	0:38:32	12:02	125.9
6	大石 涼太	Japan	0:40:20	12:36	131.8
7	平田 海星	Japan	0:40:45	12:44	133.2
8	吉岡 皆那人	Japan	0:41:20	12:55	135.1

M18 は優勝こそ逃したものの、小林と中村がメダルを獲得。キャリアの浅い早生まれ大学1年生の石原、大石も初の海外レースで入賞を果たす快挙となった。高校生の平田、吉岡も差のないタイム差で続いており、素晴らしいスタートとなった。



M16 2.3km ↑95m 9コントロール 27人出走

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	DAVID SIVOLAPOV	Kazakhstan	0:17:39	07:40	100.0
2	CHEUK YIU JANOS AU	Hong Kong	0:18:12	07:55	103.1
3	浅井 琉太郎	Japan	0:18:27	08:01	104.5
4	TIANHAN ZHOU	China	0:20:21	08:51	115.3
5	SIU PUI LOK	Hong Kong	0:20:29	08:54	116.1
6	畑田 裕志	Japan	0:20:35	08:57	116.6
7	水野 舞人	Japan	0:21:19	09:16	120.8
11	澄川 祐樹	Japan	0:22:47	09:54	129.1
17	上拾石 幸太郎	Japan	0:25:53	11:15	146.6
19	平 隆広	Japan	0:26:17	11:26	148.9

M16 は W16 同様にかかなりのスピードレースとなった中、浅井が銅メダルを獲得し、畑田が 6 位入賞を果たした。大きな差をつけられたわけではないが、アジアの舞台であっても今回の国内走力基準程度では十分なフィジカルとは言えないということを感じ知らされる結果となった。



## ○スプリント個人種目

W20 2.8km ↑30m 18コントロール 18人出走

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	XINYI GUO	China	0:16:44	05:59	100.0
2	HOI YAN LO	Hong Kong	0:16:48	06:00	100.4
3	牧 依瑠香	Japan	0:17:02	06:05	101.8
4	川瀬 智尋	Japan	0:17:22	06:12	103.8
5	砂田 優萌子	Japan	0:18:01	06:26	107.7
6	JING WU	China	0:18:05	06:28	108.1
8	兼子 照実	Japan	0:18:47	06:43	112.3
12	藤澤 ゆい	Japan	0:22:02	07:52	131.7

W20 は惜しくも 2 位以上を逃す結果となったが、牧が 3 位でメダルを獲得、これに続いて川瀬、砂田も入賞を果たした。日本チームとしては慣れない市街地スプリントであったが、地元香港を始めとしたスプリントに力を入れている国の選手たちと互角に戦うことができた。選手たちの対応力を評価したい。



W18 2.6km ↑30m 16コントロール 18人出走

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	WAI KI FUNG	Hong Kong	0:16:25	06:19	100.0
1	LIUYI ZHU	China	0:16:25	06:19	100.0
3	PUI YUET SIU	Hong Kong	0:16:29	06:20	100.4
4	YOYO YOU	Hong Kong	0:17:29	06:43	106.5
5	佐々木 結佳	Japan	0:19:11	07:23	116.9
6	YITAO CHEN	China	0:19:29	07:30	118.7
7	山本 美沙	Japan	0:20:13	07:47	123.1

W18 は走力に強みのある佐々木が僅かなキャリアながらも見事に 5 位入賞を果たした。上位 3 選手は佐々木に対して 1:00/km 速いペースで走っており、アジアであってもこの世代がスプリント種目で互角に戦うためには一層のフィジカル面強化が必要であることがわかった。



W16 2.3km ↑30m 14コントロール 24人出走

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	MAN HEI MERI YAU	Hong Kong	0:13:09	05:43	100.0
2	大野 知沙子	Japan	0:13:20	05:48	101.4
3	XIAORU ZHOU	China	0:14:36	06:21	111.0
4	SHENYUAN ZHANG	China	0:15:11	06:36	115.5
5	落合 美那	Japan	0:15:18	06:39	116.3
6	ZIXIN OU	China	0:15:35	06:47	118.5
12	山本 瑛里	Japan	0:17:43	07:42	134.7
22	藤原 菜夏子	Japan	0:35:40	15:30	271.2

W16 ではこの種目でも大野がメダルを獲得。優勝まであと 11 秒にせまる素晴らしい走りであり、巡航速度も W20 や W18 より速かったのは見事である。落合も 5 位に入賞する健闘を見せた。今回の大野の走力記録(5:51/1500m)が今後 W16 で上位を目指す上での基準と考えられる。





### M20 3.0km ↑30m 20コントロール 22人出走

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	早川 正真	Japan	0:13:56	04:39	100.0
2	森 創之介	Japan	0:14:36	04:52	104.8
3	石原 潮人	Japan	0:14:52	04:57	106.7
4	古角 海志	Japan	0:14:55	04:58	107.1
5	KAICHENG ZHANG	China	0:15:04	05:01	108.1
6	JOSHUA HO KIU AU	Hong Kong	0:15:15	05:05	109.4
7	栗田 稜也	Japan	0:16:35	05:32	119.0
15	加藤 賢斗	Japan	0:20:01	06:40	143.7

M20 はフォレストでも入賞を果たした 4 人が 4 位までを独占。この世代での強さを見せつけてくれた。優勝した早川は自身が中心となって対策地図を作るなど、レースに向けた準備が実を結び、力量上位の森、石原を見事に上回った。一方で 1 年生ながらインカレスプリント 3 位の実績があり、3000m の持ちタイムでも一番速い加藤は、慣れない香港の市街地に苦戦し力を発揮することができなかった。



M18 2.6km ↑30m 16コントロール 18人出走

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	WENYU FANG	China	0:13:53	05:20	100.0
2	WANGFENG ZHU	China	0:14:13	05:28	102.4
3	HONG CHING FUNG	Hong Kong	0:14:48	05:42	106.6
4	小林 透哉	Japan	0:14:51	05:43	107.0
5	ZEKAI CHEN	China	0:14:53	05:43	107.2
6	中村 涼太	Japan	0:15:45	06:03	113.4
7	吉岡 皆那人	Japan	0:15:58	06:08	115.0
8	石原 尋季	Japan	0:16:26	06:19	118.4
10	平田 海星	Japan	0:16:48	06:28	121.0
19	大石 涼太	Japan	0:24:11	09:18	174.2

M18 の上位は接戦となったが、小林は惜しくも 3 秒差でメダルを逃す 4 位、中村も 6 位入賞でフォレストでも好成績を残した高校生二人がここでも活躍を見せた。吉岡、石原、平田は惜しくも入賞を逃し、大石は 4:35/1500m の走力を活かすことができなかった。



M16 2.6km ↑30m 16コントロール 27人出走

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	ALOK WOO	Hong Kong	0:13:22	05:08	100.0
2	CHEUK YIU JANOS AU	Hong Kong	0:13:26	05:10	100.5
3	HO LAM MARCUS CHEUNG	Hong Kong	0:13:34	05:13	101.5
4	TIANHAN ZHOU	China	0:13:41	05:16	102.4
5	SIU PUI LOK	Hong Kong	0:14:08	05:26	105.7
6	JUNBO YOU	China	0:14:21	05:31	107.4
9	畑田 裕志	Japan	0:14:57	05:45	111.8
10	水野 舞人	Japan	0:15:03	05:47	112.6
13	平 隆広	Japan	0:16:30	06:21	123.4
16	澄川 祐樹	Japan	0:17:29	06:43	130.8
17	上拾石 幸太郎	Japan	0:17:37	06:47	131.8
20	浅井 琉太郎	Japan	0:19:04	07:20	142.6

M16はこの大会の個人種目で唯一の入賞者なしという厳しい結果となった。エース格の畑田が捻挫したこともあるが、国内では殆ど経験できない市街地でのスピードレースに今回は十分な対応ができなかったことが反省点である。上位を独占した香港の選手たちには単純な走力でも劣っている可能性が高く、コースも簡単に設定されやすいM16で上位争いをするためには、1500mを4分台で走れるような走力を目指すべきであろう。

### ○スプリントリレー種目

スプリントリレーは男女2名ずつのチームであり、各国2チームまでしか出場できないため、メンバーは前日のスプリント個人種目の成績で決定した。ただし、M16の畑田は怪我のため欠場となった。

M/W20 7カ国/9チーム出場

(Leg 1,4-W20 2.2-2.3km ↑ 68-73m Leg 2,3-M20 2.7-2.8km ↑ 65-71m)

国別順位	国名/選手名	タイム	min/km	タイム比
1	<b>Japan 1</b>	<b>1:04:38</b>	<b>06:28</b>	<b>100.0</b>
	牧 依瑠香	0:19:25	08:38	117.8
	早川 正真	0:13:52	05:03	101.1
	森 創之介	0:13:43	04:59	100.0
	川瀬 智尋	0:17:36	07:49	106.8
2	<b>Hong Kong 1</b>	<b>1:05:17</b>	<b>06:32</b>	<b>101.0</b>
	YOYO YOU	0:16:35	07:22	100.6
	JOSHUA HO KIU AU	0:14:56	05:26	108.9
	SZE LUT NAZIRITE LEE	0:16:06	05:51	117.4
	HOI YAN LO	0:17:38	07:50	107.0
3	<b>China 2</b>	<b>1:13:47</b>	<b>07:23</b>	<b>114.2</b>
	LAN ZHANG	0:16:29	07:20	100.0
	QIN HUANG	0:22:02	08:01	160.6
	GUANGYONG YAO	0:17:09	06:14	125.0
	JIA KANG	0:18:05	08:02	109.7
DISQ	Japan 2	-	-	-
	砂田 優萌子	DISQ	-	-
	石原 潮人	0:14:45	05:22	107.5
	古角 海志	0:15:30	05:38	113.0
	兼子 照実	0:17:46	07:54	107.8
Extra	Japan MIX	1:07:52	06:47	105.0
	浅井 琉太朗	0:11:30	05:07	69.8
	栗田 稜也	0:18:20	06:40	133.7
	加藤 賢斗	0:17:55	06:31	130.6
	藤澤 ゆい	0:20:04	08:55	121.7



M/W20 は 1 走の牧がトップに対して 3 分近く出遅れたものの、今大会好調の男子二人で一気に 1 位まで押し上げ、最後はアンカーの川瀬がしっかり逃げ切って見事に優勝。男女とも個人種目での好成績そのままに 3 レースを終えることができた。一方第 2 チームは 1 走の砂田が失格のため記録なしとなったが、兼子は川瀬とほぼ同じタイムの力走を見せてくれた。  
なお、正規チームに入れなかった選手 3 名と M16 の浅井がオープンチームで出走した。





M/W18 5カ国/7チーム出場

(Leg 1,4-W18 2.1km ↑ 56-60m Leg 2,3-M18 2.4-2.7km ↑ 65-66m)

国別順位	国名/選手名	タイム	min/km	タイム比
1	<b>Hong Kong 1</b>	<b>1:00:36</b>	<b>06:31</b>	<b>100.0</b>
	WAI KI FUNG	0:14:54	07:06	105.4
	HONG CHING FUNG	0:13:27	05:16	100.2
	PAK LONG LAW	0:17:57	07:02	133.8
	PUI YUET SIU	0:14:16	06:48	100.9
2	<b>China 1</b>	<b>1:01:39</b>	<b>06:38</b>	<b>101.7</b>
	YITAO CHEN	0:14:54	07:06	105.4
	WENYU FANG	0:16:50	06:36	125.5
	WANGFENG ZHU	0:15:46	06:11	117.5
	LIUYI ZHU	0:14:08	06:44	100.0
3	<b>Chinese Taipei</b>	<b>1:21:05</b>	<b>08:43</b>	<b>133.8</b>
	YA LIN HUNG	0:21:42	10:20	153.5
	YI NONG LI	0:16:53	06:37	125.8
	YANG TIEN PI	0:13:29	05:17	100.5
	YUN JEN LIN	0:29:01	13:49	205.3
DISQ	<b>Japan</b>	-	-	-
	山本 美沙	0:16:15	07:44	115.0
	小林 透哉	0:13:36	05:20	101.4
	中村 涼太	0:13:25	05:16	100.0
	佐々木 結佳	DISQ	-	-
Extra	<b>Japan MIX</b>	<b>0:59:45</b>	<b>06:25</b>	<b>98.6</b>
	吉岡 皆那人	0:12:50	06:07	90.8
	石原 尋季	0:14:43	05:46	109.7
	大石 涼太	0:16:05	06:18	119.9
	平田 海星	0:16:06	07:40	113.9

M/W18 は M/W20 と同様に今大会で好調の高校生 2 人が追いついてトップに立ち、アンカー佐々木も優勝相当のタイムでフィニッシュしたが、残念ながら失格となった。佐々木の出場がなければチームを組むこともできなかったことを思えば、少ないキャリアでよく頑張ってくれたと称えたい。出走できなかった M18 の 4 名もオープンチームで出走した。



M/W16 6カ国9チーム出場

(Leg 1,4-W16 2.0-2.1km ↑ 53-55m Leg 2,3-M16 2.4km ↑ 59-71m)

国別順位	国名/選手名	タイム	min/km	タイム比*
1	<b>China 1</b>	<b>0:54:17</b>	<b>06:06</b>	<b>100.0</b>
	SHENYUAN ZHANG	0:13:08	05:50	100.0
	YUHAO ZHOU	0:13:31	04:55	104.8
	TIANHAN ZHOU	0:12:54	04:41	100.0
	XIAORU ZHOU	0:14:43	06:32	112.1
2	<b>Hong Kong 2</b>	<b>0:59:47</b>	<b>06:43</b>	<b>110.1</b>
	MANDY WINGYI HO	0:14:50	06:36	112.9
	HO LAM MARCUS CHEUNG	0:16:21	05:57	126.7
	SIU PUI LOK	0:14:40	05:20	113.7
	JERIKA KONG	0:13:54	06:11	105.8
3	<b>Japan 1</b>	<b>1:11:24</b>	<b>08:01</b>	<b>131.5</b>
	大野 知沙子	0:13:56	06:12	106.1
	水野 舞人	0:20:25	07:25	158.3
	平 隆広	0:21:49	07:56	169.1
	落合 美那	0:15:13	06:46	115.9
DISQ	<b>Japan 2</b>	-	-	-
	山本 瑛里	0:20:13	08:59	153.9
	澄川 祐樹	0:14:42	05:21	114.0
	上拾石 幸太郎	DISQ	-	-
	藤原 菜夏子	0:17:51	07:56	135.9

M/W16 は M/W20 とは逆に男子 2 名が他国選手に差をつけられる展開となったが、を通して好調な大野の活躍もあって銅メダルを死守することができた。第 2 チームでは上拾石が失格となったため、記録なし。M16 男子は澄川だけが他国の上位選手と戦えており、こちらは大会を通して振るわない結果となった。



## ○総括

選手選考に初めて走力基準を取り入れた AsJYOC であったが、若年世代ほどアジアでも十分な基準とは言えないという印象を受けた。特に M16 はこれまでの日本の中高生の水準からすれば高いレベルの選手が揃っていると考えていたにも関わらず、惨敗とも言える結果となった。選手たちからのヒアリングなどを行い、今後の AsJYOC(2024 年は AsOC と同時開催)に向けた取り組みを慎重に検討したい。

男子は M18、M20 と世代が上がるごとに成績が良くなり、M20 は大会を通して日本がアジア 1 位であることを見せつけてくれた。香港や中国で高校生以降にオリエンテーリングを続ける環境が整っていないことも大きな要因と推測するが、森、石原といった国内でもトップレベルの選手であれば十分にアジアで通用することを示してくれた。

女子は W18、W16 の選手層が薄く、次回大会のスプリントリレー種目出場に向けてまずは 2 名以上の選手を確保することが重要となる。今回大活躍を見せた大野ら W16 に出場した選手は 2024 年に W18 となるため、W16 に出場可能な選手の発掘と育成に取り組まねばならない。

大学 2~3 年生で編成された W20 は M20 と同様にアジアでの強さを見せてくれた。ただし、国内全体でも言えることであるが男子に比べて女子選手にはまだまだ改善代があり、アジアの中でも抜けた存在とは言えない。JWOC の選考には漏れたがフィジカルに強みのある川瀬、兼子が初めての海外大会で活躍したことを見ても、走力を重視する選考は国際大会に向けて効果があったと感じている。国内の女子全体のレベルアップのためにも、AsJYOC や JWOC 選考では走力基準の設定を継続したい。

本大会への出場にあたっては、帯同いただいた 6 名のチームオフィシャルを始め、選手の保護者、所属クラブの方々などから多くの支援が必要でした。チーム T シャツのデザインと販促は名大の中野さん、柴田くんに助けられました。最後に感謝を記します。ありがとうございました。引き続きジュニア代表チームにご支援いただければ幸いです。



頼りになる大学生



元気いっぱい中高生

U16

選手報告



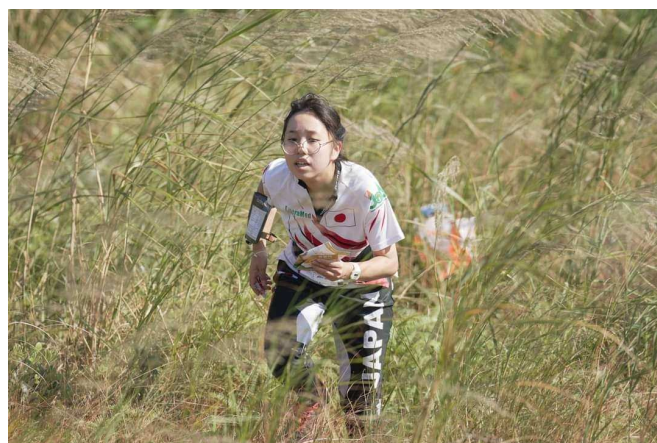


## W16 大野知沙子(千葉県立千葉高校)

①大会に向けて準備したことや取り組み  
香港の路地が狭いため、横須賀でスプリント対策。

早川さんたち作成の地図を使っての対策、ストリートビューや動画などを見ての比較(スプリント・フォレスト)

JOA 合宿では自分の自信になるような走りをする。



②大会の目標とその結果分析

目標・入賞

完走

ペナらない

スプリント 2位

森さんと同時出走だったことが安心して走ることができた一つの要因であると思う。

対策地図を生かして対策を沢山した。

ミス率は低かったが、圧倒的な走力差を感じた。

地図読みに集中して安定的なオリエンはできたがその反面、速度が遅くなり守りのオリエンになってしまっている。

そのため赤ラップが少ないことが悔しい。

また、中盤で速度が落ちてしまったことも敗因だと感じた。

課題はまだ沢山あるが過去一のスプリントだったと思う。

ミドル 3位

地形図や航空写真、インターネットにあがっている動画などを見て、現地がどんな感じであるか、北はどちらなのかなど細かいことまで確認した成果はあったと思う。

スタートから安定した精神で取り組むことができた。石原潮人さんが前にいたのも自分が安心してオリエンができた要因だと思う。

2ポは前の選手の道ができていたりしてそれに惑わされて少しずれてアタックしてしまった。

序盤の下りで転んで左膝を怪我したが、あまり支障なく走ることができた。

4ポに行くときに直進を使ったがもっと自信をもって前に進めばよかったと思う。

5ポが一番良かった

5→6が今回の最大のミスで、土崖を道と勘違いした。(地図表記の理解の薄さ)最短ルートは見えていたのに、疑心暗鬼になってしまい、前の人に着いて行ってしまった。登る必要のないピークをわざわざ登ってしまった。

後半は周りが藪ということもあり、全く速度を出すことができなかった。

#### スプリントリレー 3位

全然自分のオリエンテーリングをすることができなかった。

前半は前についていくので必死でポス番を確認することを集中して行った。

一瞬現ロスしかけたところがあったがすぐ持ち直せたので良かった。

超えてよいか駄目なのかわからない箇所があったり、途中の坂や後半ですぐばててしまい、後ろにあまり良いバトンを渡せなかったと思う。

#### ③今後の課題と活動について

走力をあげる

地図読みの能力を上げる。

フォレスト、スプリントの大会に出る。

JWOC を目指してトレーニングをする。

#### ④大会を終えて・謝辞

楽しい遠征でした。とても充実していたと思います。支えてくれたオフィシャルの方々、選手の皆さん、保護者の皆様ありがとうございました。応援もありがとうございます。

### W16 落合美那(OLC ルーパー)

まず、私はスプリントをほぼやったことがなかったので国内で出ることができるスプリントの大会にたくさん出ていました。また、100m ダッシュや対策地図を読むなどの準備を行い、AsJYOC 本番での目標はミドルでは入賞、スプリントでは日本人 2位をとることでした。結果はミドルが 12 位、スプリントが 5 位で日本人 2 位とスプリントは目標を達成することができましたが、ミドルは達成することができませんでした。達成できなかった要因として 1 つは入賞したいという思いが強すぎてレース中落ち着いて地図を読むことができず、ミスをしたことがあると思います。逆にスプリントはそういう思いはあまりなく、ほぼ初めてのスプリントなんだから楽しもうという気持ちで走っていたのが目標達成につながったのかなと思います。また、ミドルの結果を引きずらず気持ちを切り替えてスプリントに挑めたことも大きかったです。



印象に残っているレースは最終日のスプリントリレーです。私は第 1 チームの 4 走だったのですが、3 走の選手が第 2 チームの 3 走の選手が帰ってきてもなかなか帰ってこず 1 人で待っていたときが不安だったとしても焦っていました。その中で、前日捻挫をしてリレーを走ることができなくなった畑田選手やオフィシャルの小林岳人さんが「落ち着いて、自分のレースをすればいいから」と私に声をか

けてくれて少し落ち着くことができました。また、レース中も地元の方に日本語でがんばれと応援してもらえたことがとても励みになりました。走っていてこんなに応援してもらえたことは今までなかったのですごく印象に残っています。

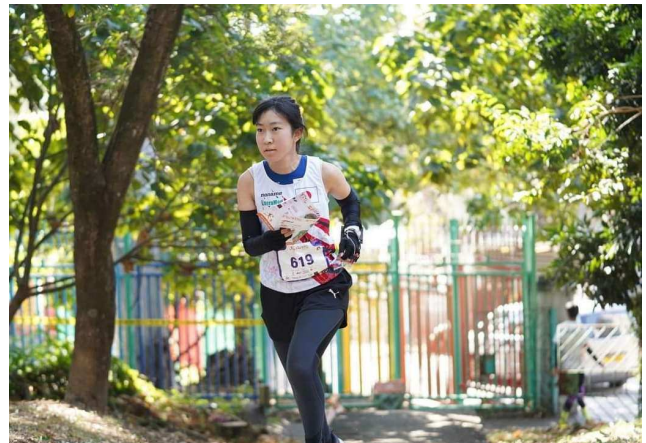
AsJYOC に出場して私には体力はもちろん、メンタル的な部分でも足りないものがあると感じることが多かったので今後はまず体力をつけ、どんなことにも動じない人になりたいです。今回の大会で応援は本当に力になること、そして遠征の楽しさを学ぶことができました。

また、2024 年の JWOC、AsOC に出たいと思いました。そのために日々、トレーニングをしたいと思います。今回は応援ありがとうございました。

## W16 藤原菜夏子(中央大学附属高等学校 WILDLIFE)

### ①〈大会に向けての準備〉

- ・旧図とグーグルストリートビュー使い、気になるところを歩いたり、予想コースなどを作ってくれた方がいたので、それでシミュレーションを行った。
- ・旧図で、「ここからここへの行き方」のように自分でルートプランをたてる練習をした。
- ・走力上げのためのランニングを行った  
(毎日 5 キロ)



### ②〈目標〉

初の国際大会だったため、あまり高い目標は持っていなかった。フォレストが一番得意なので、それでの入賞のみを目標にしていた。

### 〈結果〉

一番印象に残ったのは、スプリントリレー。

ミドル、スプリントどちらも出走時間が early だったため、とても不利だと思った。(とくにミドル)

ミドルについて、各クラスでの入賞者と出走時間をくらべてみた結果、どのクラスも出走時間が遅い人が上位を占めているようだった。私も出走時間が遅ければもう少し有利で、良いタイムが出せたはずだと思い、悔しい。また、普通にミスもしていたので、今後はミスを減らせるように対策をしたい。

スプリントは、過去最大にツボってしまい、何回も現口スをしてしまった。1 回現口スをしたあとは、ずっと焦ってしまい、抜け出すのにとても時間がかかってしまい、DISQ さえ覚悟した。しかし、ツボったあとはペナらないことだけを意識し、丁寧に周り、完走出来たので、自分としては OK だと思っている。

スプリントリレーは、前日のスプリントのようにミスをしないために、自分でレース中に何を気をつけたかを事前に決めた。

- ・リレーなので何があってもペナらないこと
- ・細かい道ではなく、なるべくわかりやすい道を通ること
- ・T 字路など、わかりやすい道の特徴などを利用すること



だいたいこの3つを念頭に置きながらレースを始めた。もともと2軍なので、入賞はそんなに狙っていなかった。私は4走で、3走が帰ってきた時点で、1軍より早く2軍のほうがりリードしていたので、入賞があり得ると思い、一生懸命走った。そして、1軍より早くゴールでき、メダル確定でとても嬉しい気持ちになったが、3走の人がDISQだと聞き、がっかりした。前2日の個人戦で普段の実力が出せなかったけれど、やっと入賞できて嬉しいと思っていた矢先にDISQを告げられてしまい、複雑な気持ちになったが、他のチームも同じミスをしている人がいたため、チームメイトのDISQもしょうがないのかなと思った。

今回の大会での良かったことは、前日のレースの結果を引きずらず、スプリントリレーで気持ちを切り替え立て直せたことだ。チームとして入賞はできなかったけれど、自分では大きなミスをしなかったので、個人的には今回の3つのレースでは一番いい走りができたとリレーだと思う。

### ③〈今後の課題と活動〉

今まででオリエンティアの方とのつながりがなく、技術を教えていただける機会がなかったが、今大会でたくさんの方と関わり、短期間で知識量が増えた。そのため、今後も今回知り合ったオリエンティアの方たちにいろいろ教わり、技術や知識を吸収していきたい。また、走力に自身が無い為、走り込みを続けていきたい。短距離、長距離、山での登りなど色々な場面でそれぞれ少しずつ違った筋力が必要だと思うので、まんべんなく体を鍛えたい。柔軟なども日常的に取り入れたい。さらに、今後は近場で開催される練習会や大会には率先的に参加し、合宿なども参加したいと思う。

### ④〈大会を終えて〉

レースの結果は良かったものの、今までこのような大きな規模の大会に参加する機会がなく、初めての経験がたくさんあり、とても充実した遠征となった。

オフィシャルの方々や、日本チームの方の温かい雰囲気がとても良く、分からないことや、困ったことがあればみんなが支えてくれた。海外選手との関わりもとても楽しく、バンケットや表彰式で会場にいる色々な国の方が1つにまとまるような瞬間が、国際大会ならではの良さだと思った。

貴重な体験ができて良かったです。今大会に携わってくださった皆様、支えてくれた皆様、本当にありがとうございました。

---

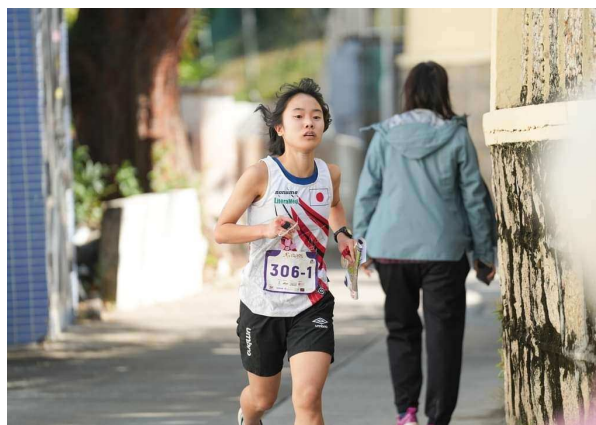
## Asjyoc2023(12/22~12/27) 活動報告書 W16 山本瑛里(渋谷で走る会/白百合学園高等学校)

### 大会に向けて準備したことや取り組み

#### －課題設定－

課題は大きく二つに分けました。一つ目は走力と体力についてです。

私は全ての種目で必要な走力と体力が足りないと思ったので、日々の部活で意識的にトレーニングを行いました





た。具体的には、私が所属しているバスケ部ではよく体カトレーニングをしたり、頻繁にジャンプやダッシュで全身の筋肉に負荷を与えたりしているので、それを全力で行うことでオリエンテーリングのトレーニングにもつながると考えました。

また、部活がない日にはトラックでスピードトレーニングやインターバルトレーニング等を行いました。二つ目は地図読みの速さと正確さについてです。

特にスプリントにおいて、現地と地図の一致が遅いことを課題だと感じていました。それを克服するため、早川さんらがつくった地図で予想コースを組んだりストリートビューを確認したりするなどの対策を重ねました。

## 大会の目標とその結果分析

ー成績とその評価ー

ミドル:目標 優勝 結果 6位入賞

自分の強みである登りや不整地走りがアジアでも通用する事を実感できました。他方、プランの雑さや整地のラフさが目立ち、ミスに繋がっていると感じました。

スプリント:目標 入賞 結果 12位

周りの勢いや自分の感覚に頼りすぎてミスを連発してしまいました。また、途中でライバル選手と遭遇したことで焦りや不安を感じ、ミスのリカバリーができませんでした。

良かった点は、脱出の方向を決めていた点です。方向を決めていたことでスムーズに脱出ができ、次のレッグにつなげることができました。

スプリントリレー:目標 優勝 結果 DISQ

優勝を目標に掲げ試合に臨みました。結果は3走のポストスルーによる DISQ でした。私以外の選手はある程度よいレースをしていたと言っていた上、DISQ がなければ3位入賞だったのでとても悔しさが残りました。

しかし私個人のレースでは、スプリントの反省を活かせず現在地口ストや逆整地などの大きなミスをしてしまったので、仮に3位入賞でも素直に喜ばなかったと思います。

だからこそこのレース結果の悔しさをバネに今後のトレーニングに励みたいです。

ー印象に残ったレースー

スプリントリレーです。もちろん U16 第二チームのレースも印象深いのですが、U18 のレースは特に印象的でした。全力で自分のレースをして仲間にタスキを繋げようとする姿がとても頼もしく感じました。結果に関しては、選手たちにしか分からないほど辛い思いをしていると感じました。しかしその後、お互いを励まし合いチームを組めたことこそ良かったと感謝を話す姿に感銘を受けました。これこそがスポーツマンシップなのかと新たな学びを得ることができました。

## 今後の課題と活動について

今後は、日本で経験や実績を積み国際大会に出場することを目標に活動したいです。一番近い目標は JWOC2024 に出場することです。そのために、Asjyoc2023 で得た地図読みのスピードや走力・体力等の課題に具体的な計画を立てて実行していきたいです。

## 大会を終えて・謝辞

－大会を終えて－

私がこの大会で得たことは経験と繋がりで、初めての国際大会だったので海外選手と交流したり海外トレインを走ったりすることが新鮮で新たな経験になりました。繋がりに関して、海外選手だけでなく日本の選手と多く関わったことが良かったです。今まで話したことがない人や、大学生の方と繋がりを持てたことは今後良い影響を受けられると思います。また、多くの経験の中で努力したからこそその悔しさや、実力不足故の未熟さなどを感じることができ、今後の糧になると思いました。

－謝辞－

運営に携わってくれた方々、選手をサポートしてくださったオフィシャルの方々、そして応援して下さった全ての方に感謝申し上げます。私が大大会で実りある有意義な経験ができたのは、支えて下さった皆様のおかげです。大会で得た多くの学びを今後のオリエンテーリングで生かしていきたいと思えます。皆様の期待に応えるべく精進して参りますので、今後ともご指導くださいましたら幸いです。本当にありがとうございました。

## AsJYOC2023 大会報告書

浅井琉太郎(麻布学園 OLK/練馬 OLC/渋谷で走る会)

### ① 大会に向けて準備したこと

・目標設定

ミドル→上拾石選手に勝つ スプリント→優勝 スプリントリレー→優勝

・国内トレーニング

4月の富士山麓大会にて強化選手指定され、出場内定後はスプリントリレーに照準をあわせていた。スプリントリレーで勝つためには自分がいいレースをするだけではなく女子区間含めて他の選手も活躍する必要があるため、大野選手、水野選手と筑波大大会や東工大大会である程度本番を意識してリレーの練習も行ってた。

また直前期には山本美沙選手を中心として四谷や平和台にてスプリント練習も行ってた。

・香港での直前トレーニング

今回は冬休みだったこともあり1週間の前入りをして現地でのトレーニングを行った。市街地でのスプリントを中心に一週間で10トレイン、14レース行うことができ有意義なトレーニングを行うことができた。現地では運営者のAbyさんやPatrickさんに地図やトレーニングを提供していただき、香港チームのMarco選手やMeri選手といった同世代の選手とトレーニングができた。

### ② 大会の結果分析

・ミドル部門

目標としていた上拾石選手(17位)を上回っての3位とよい結果は得られた。レース展開としては怪我の悪化を防ぐために終始抑え目なペースでリスク管理を徹底していた。勝因としては「勝つことを意識せず焦らなかった」と「直前のトレイン対策」だったように思う。後者に関しては移動のバスにて



隣に座った大野選手と落合選手よりテレインの動画や標高データ、送電線の情報を共有していただいたことである。これにより「モデルイベントより岩々しておらず、藪も多少は切れる」といことと「テレインを南北に縦断する送電線がある」という情報が入っていた。特に送電線に関しては逆正置ミスを早期に気づくことができたため意義は大きかったように思う。

#### ・スプリント部門

目標には程遠い20位と全くいいレースではなかった。1ポにおいて大きなミスをしてしまい(実際は2:14のミス。レース中は5分程度ミスしたものと思っていた)うまく立て直せないまま4ポでも3分ほどのミスを重ねてしまい初期段階から戦えなくなっていた。ミスの原因としては小さな事象が悪い方向に重なり合っ大きなミスとなってしまうっており、心理状況としても勝たなきゃいけないレースの意識は乏しかった(負けてはいけないレースとの意識が強かった)

#### ・スプリントリレー部門

前日の結果により浅井/栗田/加藤/藤澤でU20のコースに出走した。目標としては「すべてを出し切る」レースをして「U16で走っていたら勝てた」と見返せるレースをすることを目標としていた。区間タイムとしては牧選手に勝つことを目標としていた。結果としては怪我を相当悪化させたものの、11:30巡行73ミス9%とかなりいいレースが展開できた。レース中に牧選手、砂田選手とすれ違い、タイム的にいいレースができているとわかっていたために常にいい状態で走れていた。(膝の状態も最終日なので全く気にしていなかった)直前に入った坪洲島と非常に似ていたためイメージもしやすかった。

レース終了後はU16のリレーを観戦していた。特に2軍3走の上拾石選手が先に帰ってきたあと5分ほど1人で待つ落合選手の姿を見て、走れなかったことを強く悔やむとともに来年のタイでは必ず優勝しなければと感じた。

### ③ 今後の活動と課題について

2024年の目標としてはチェコ JWOC に出場することと、タイ AsOC のスプリントリレーで優勝することである。

JWOC に関してはまずは膝の怪我を治しつつ、4月に控える富士山麓大会に向けて体力、トップスピードの両面において陸上トラックトレを増やしていくことを考えている。今回の遠征では単純な技術だけでなく JWOC に行かれた先輩方と話すうえで一つ上のオリエン技術に対する考え方も知ることができたので、この3か月間でどうしたらより速く走れるのかを考えていきたい。

AsOC2024では世代としてU-18となる。バンケット後に何人かと話し合っ、リレーでは誰か一人が速くても、三人が速かったとしても一人のミスで簡単に負けてしまうと強く感じた。この代は周りに比べて相当女子選手の層に恵まれているため来年こそ僕らだけでも他国に勝てるようにならないといけない。

最後に所属クラブ、強化委員会をはじめ AsJYOC2023 出場及び香港遠征に協力してくださった方にこの場をお借りして感謝申し上げます。

## M16 上拾石幸太郎(ES 関東 C/RACO)※南ア留学中

### ① 大会に向けて準備したことや取り組み

11月中旬から週30キロの走行距離を目標に練習  
12月上旬にケガをしたこともあり、12月中はトレーニング量を抑えた

週1回はトレイル(不整地)を走ることを意識した  
腹筋1日50回、プランク1日3分

11月以降大会がなかったので実戦練習ができなかったが、その代替りとして2回過去に開催された大会の地図を使って現地で練習をした

### ② 大会の目標とその結果分析

目標:ミドル3位以内、スプリントリレー選抜

結果:ミドルスプリントともに17位、スプリントリレーDISQ

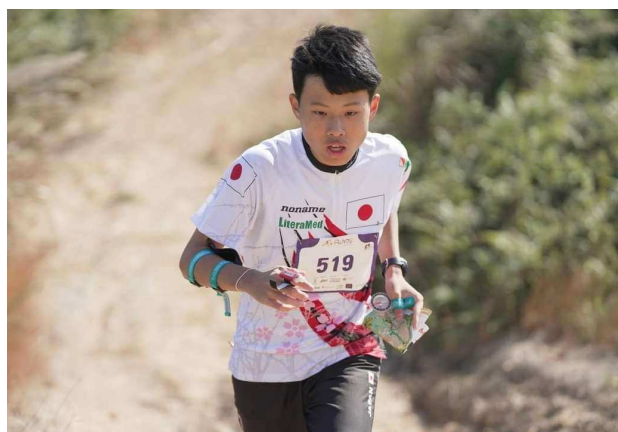
ミドルでは短いレッグ(3→4, 4→5)でのミスが響き、後半で巻き返しができなかった。コンパスを使った直進をする際に方向維持ができていなかったことと周辺の地形や植生、特徴物を読み切れなかったことが原因である。しかし、ミスがなかったとしても自分の巡航速度を見るに、目標達成は困難であった。

スプリントでは序盤と終盤(S→1, 14→15)でのミスを最小限に抑えられなかった。どちらも先読みができていない中で走り出していたこととミスをした時に冷静になれなかったのが原因である。特に14→15では周りの選手に流され、スプリントでは致命的な現口スをしていた。巡航速度は全体で2位であり、2→14は良いスピードでナビゲーションができていたため個人的にはミドルより良かったように思う。ミスをして焦るレッグ、流れに乗って気持ちよく走ることができた中盤のレッグの両面を感じたスプリントが個人的に一番印象に残っている。

リレーでのDISQ、本当に申し訳ないと今でも思っている。レース前にスペクテーターズコントロールを確認しており、そちらの方に意識が向いていたこと、そして直前の登り坂で疲労がたまっており、地図を見返す余裕がなかったことが原因であった。レース自体は気負わなかったこともあり、順調に進められたが、後半のエリアでプランした道に上手く乗れず、数十秒程度ミスタイムを計上していた。ラフな地図読みよりも速度を落としてしっかり地図を読むことが必要だと感じた。

### ③ 今後の課題と活動について

今大会では全体的に巡航速度が速かったが、それは走力があるのではなく、自分が抑えて地図を読みながら走ることができていないからであった。今回行われた3競技全てのミスの根本的な要因はここに尽きると思う。ジョグでも心拍数が180になることが多いため、今後は高くない心拍数である程度のスピードを出せるようになることが必要だと感じた。個人的な話となるが、AsJYOC後に南アフリカのオリエンテーリング大会のBig 5 O-weekに参加した。スピードを抑えて、しっかり地図を読むことを意識してレースをして、これまでより良い結果を得られた。このレースでの意識を忘れずに今後の大





会に挑みたい。3月に日本に帰国する予定ですが、インターハイで優勝することを最大目標にトレーニングをしていきます。

#### ④ 大会を終えて・謝辞

南アフリカに滞在している中で ASJYOC という国際大会に選考していただいたこと、レースに対して全力で取り組めるように尽力していただいたオフィシャルの方々に謝意を表したい。そのような中で、結果を残せなかったことは申し訳ない気持ちでいっぱいであるし、個人的にも非常に悔しい。この経験を糧に、日本に戻ってから活躍できるように精進するので、今後ともよろしくお願いします。

### M16 澄川祐樹(麻布学園OLK/横浜 OLC)

#### ASJYOC に準備したことなど

10月に ASJYOC に選考されてからは主にランニングと実際のスプリントの練習をしてきたがランニングが足りなかった様に感じました。後から後悔しても遅いので当然普段からランニングをすべきと痛感しました。(もちろん足を壊さない程度に)



ASJYOC に出場する中高生で line グループを作りスプリントのトレーニングもしました。自分はその中で自主的に企画する側ではなかったので先輩になるうちに自分から企画するようになっていきたいです。今回のスプリントトレインは細かい路地の多いトレインでありあまり日本で開催されるような大会ではなかったのでこのトレーニングはとても役に立ちました。旧図がなくても Googlemap 等で市街地系か park 系かぐらいは分かると思うので見た上でトレーニングをすればいいと思います。

#### 大会反省

僕は主にフォレスト入賞とスプリントリレーの正規チームとしての参加を目標としていました。フォレストでは2つほどの少し大きなミスをしてしまったり途中で崖で地図を落としてしまうなどをしてしまい順位とは言えませんでした。スプリントでも細かいミスと言うよりも大きなミスを何回かしてしまいとても悲惨な順位になってしまいました。しかし運良くスプリントリレーを二軍として出場することが出来ました。スプリントリレーでは完璧とまでは行かないが比較的良いレースが出来たように感じました。特にミスもなく行くことが出来パターンわけでは1位と2秒差のタイムを出すことが出来た。残念ながらチームとしては失格となりメダルを逃してしまいましたが唯一良いレースが出来たのでリレーに関しては悔いはなく終わることが出来ました。

#### 今後について

僕はまだ15歳なのでまだまだジュニアユース世代であるのでこれからもっとオリエンテーリングが上手になると思っています。今回の ASJYOC では悔いだけのレースとなって閉まったがこの国際大会への参加を良い経験にして今後も来年の AsOC や再来年日本で開催される ASJYOC ではメダルを

獲得出来るように今後も努力を積み重ねて行きます。

大会を終えて

今回の ASJYOC では両親やチームオフィシャルの方、さらには運営の方にはとてもお世話になり皆様のご協力なしには参加することが出来ませんでした。またたくさんの先輩方にもお世話になり幅広い年代でのトップオリエンティアと知り合うことが出来ました。中高生オリエンティアとも一層親交を深めることが出来ました。練習の機会を作ってくれたことも感謝しています。皆様本当にありがとうございました。

## AsJYOC 報告書

平 隆広(桐朋高等学校/練馬 OLC)

大会に向けての取り組み

私のはじめて AsJYOC を目指したのは中二の頃だ。しかし、その年の AsJYOC は無くなってしまい、しばらく国際大会に対する意識が薄れていた。本大会のことを意識し始めたのは4月の富士山麓大会の辺りからだ。私の場合は、本戦で何か結果を残すというよりもまず代表選手に選考されるということしか考えられなかった。私が目指すのは U16 クラスであったため、中高選手権で入賞すれば確実に選考されることを考え、それを具体的な目標にした。しかし、4月の中高選手権選考レースでは選考を逃したため、5月からは JOA 合宿への参加など積極的にレースや練習会に参加し一つ一つの大会で出来るだけよい成績を取ることを目標にした。



大会の目標とその結果分析

本戦の目標として掲げたのはミドル競技での入賞。

しかし、結果として27人中19位、日本人最下位という結果。第一中間まではミスをしながらもなんとか入賞圏内のタイムでレースをできていた。しかし、6-7レグで現地把握ができなくなり致命的なミスとなってしまった。原因は、途中まで上手くいったことによる気のゆるみと前にいた他国選手に惑わされてしまったことだ。また、このレグ以外は多少のミスをしながらも自分としては上手いレースが出来ていたと感じていたためより悔しかった。

スプリント競技について

私は読図難易度が高いスプリントコースが苦手ということもあり、やはり手も足も出なかった。事前の予習や初めての市街地コースということで警戒していたお陰で順位は想定していたより落ちなかった。今後難易度の高いスプリントレースに取り組む上でとても良い経験になった。

スプリントリレー競技について

終始集中できていなかった。市街地スプリントの経験不足とリレー競技に対する緊張で落ち着いてプラ

ンニングすることができなかった。主に後半レッグでは地図と現地の照らし合わせがほとんどできていなかった。これは、地図読みより速く移動することを優先してしまう自分の競技スタイルにも原因があるのだと感じた。タイムを縮めることを考えたとき思い切った判断は重要だが、今後はもう少し丁寧なレースをできるようにしたい。

#### 今後の課題と活動について

今回の AsJYOC への参加は間違いなく今までの私のオリエンテーリングに対する考え方が変わる転換点になった。同世代の選手や他世代の選手の競技に対する姿勢を見て私はまだまだ甘いしこのままでは到底追いつけないと感じた。次の目標大会は JWOC の選考レースである富士山麓大会だ。私は同世代選手のように JWOC を目指すには実力がまだまだだが、今回の大会で知ることのできた自分のオリエンテーリングの特徴や反省点を生かして中高生のトップ選手といえるほどの競技力を身に着けられるよう努力する。また、中高生競技者として最後の1年なので今年こそ AsOC で今回の大会の悔しさの分満足のいく成績を取りたい。

#### 大会を終えて

まずは、今回の大会に参加するうえで応援して頂いた方々に感謝したい。今回の経験はオリエンテーリングに限らず自分人生に大きな影響を与えてくれた。もう一度自分のオリエンテーリングに対する向き合い方を見直してさらに技術を磨いていきたい。

---

### AsJYOC2023 大会報告書

畑田裕志(桐朋中学校)

#### ①大会に向けて準備したことや取り組み

- ・1500mTT4:50 以内
- ・週 4 回程度のトレーニング

#### ②大会の目標とその結果分析

##### 目標

- ・ミドル優勝
- ・スプリント 3 位以内
- ・スプリントリレー 3 位以内

##### 結果

- ・ミドル 6 位

緊張でまともなレースができなかった。普段通りなら優勝争いに食い込めた。

初めから大きなミスをしたがあきらめなかったので入賞することができた。

- ・スプリント 9 位

地図から想像するイメージと現地が合わず初めから失速、ヴィジュアルの登りのレッグで 1 位だったので走力は負けていないと感じられた。





・スプリントリレー捻挫のため DNS

1 軍を走った M16 のメンバーをみて自分が走れていればと強く思った。

### ③今後の課題と活動について

#### 課題

走力は通用したので今より少しずつ強度を上げてトレーニングする。

技術面では大会終了後のジュニア合宿で読図走、直進力が足りていないことが分かったのでランニングの一部を読図走にし強化を図る。

#### 今後の活動

今大会では何もできなかったと同じような結果だったので 2024 年のタイには必ず出場し、結果を残す。その前に近い目標として JWOC2024 に出場しより高いレベルへと向き合う。

### ④大会を終えて

まだまだ自分の競技力は上げられるなど実感し、今のままではまだ足りないと思えたい経験となる遠征でした。いつかあの舞台上で表彰台の一番上に立ちさらに上を目指したいと思います。

桐朋 IK、練馬 OLC、寄付・応援してくださった方々ありがとうございました。今後の自信の競技力向上のために今大会のことを活かしたいと思いますのでこれからも引き続き応援よろしくお願ひいたします。

## AsJYOC2023 大会報告書

### M16 水野 舞人(千葉県立千葉中学校/京葉 OL クラブ)

#### ①大会に向けて準備したことや取り組み

AsJYOC2023 を前に、私はこの大会のメイン競技であるスプリント(個人・リレー)競技で好成績を残すために、市街地スプリントの対策を重点的に行うことが必要だと考えた。私は、オリエンテーリングを始めた中学 1 年生から、市街地スプリントをほとんど経験したことがなかった。また、AsJYOC への出場が決まる前から、日常的なランニングを怠っていて、週末のオリエンテーリングで走った距離と合わせても月 40km~50km ほどだった。

以上のような経緯から、「市街地スプリントへの適応」と「日常的な走力強化」を課題としてトレーニングを行ってきた。

具体的には、毎週木曜日のたチバナスプリント(夜の市街地スプリント)への毎週の参加や、学校周りで昼に市街地スプリントのトレーニングを行うなどして、自分の市街地スプリントに対する不安を払拭していった。12 月~大会前の走行距離は約 80km まで伸ばすことができた。





## ②大会目標とその結果分析

### <大会目標>

ミドル:入賞、スプリント:優勝

### <成績・分析など>

・ミドル:7位 21:19 巡航速度 108.6 ミス率 22.8%

2-3 では、2 までの道辿りの雰囲気は頭から抜けず、地形をあまり読まなかったため、隣のオープンに行くというミスをした。でも、その後は地形を読んだ冷静な判断ができ、比較的自信を持って走ることが出来た。結果として、6 位までの 44 秒差で目標であった入賞にたどり着けなくて悔しい。香港の特徴的なテレインと、この悔しさは一生忘れないと思う。

・スプリント:10位 15:03 巡航速度 108.1 ミス率 15.3%

△-1 で手前のポストに惑わされ、約 2 分のミスがついてしまった。ただ、そこから持ち直し、ミスタイムは+9 秒~-2 秒と、目立ったミスなくプラン通りレースを実行できたのでそこには満足している。ただ、入賞ラインの 6 位まで 42 秒差で、序盤で落ち着いたレースができていれば入賞出来たことを考えると、大会前特に対策頑張った分野だけにとっても悔しい。

・スプリントリレー:3位 (2走 20:25 巡航速度 91.2 ミス率 35.8%)

序盤は地図がよく頭に入ってきて、良いスタートを着ることが出来た。5-6 で道を一本間違えて現口ス。そこからリロケーションできず、6 分ほど道迷いをしてしまった。ビジュアル通過後は、集中力の低下とミスの不安からスピードが出せず、個人的に情けない結果となってしまった。

## ③今後の課題と活動について

今後の課題はちゃんと国際大会で結果を残すことだ。そのために、今後のオリエンテーリング活動では、自分の課題発見と解決のために、毎回アナリシスを書いて、技術向上に努めたい。また、来年からは高校生になり、クラスが一つ上がるので、M18 の中で上位の成績を残すことやインターハイ入賞を目標に頑張りたい。

## ④大会を終えて・謝辞

初めての国際大会だったので、最初、宿舎に入ったときの雰囲気がすごく印象的に残っている。色んな国の選手たちが集まっていて、Banquet のときにはたくさんの人と話せてとてもいい雰囲気だったし、学んだことも多かった。本戦の結果は悔しい結果ばかりだったが、ぜひ、また次の AsJYOC に出て、リベンジを果たしたいと思った。楽しかったです。

日頃から自分のオリエンテーリング活動に理解、協力してくれている家族には今大会出場の協力をしてくれたことに感謝している。また、帯同してくださったオフィシャル、自分の所属している地域クラブの方や、その他関係者の方々にも、この場を借りて感謝申し上げたい。

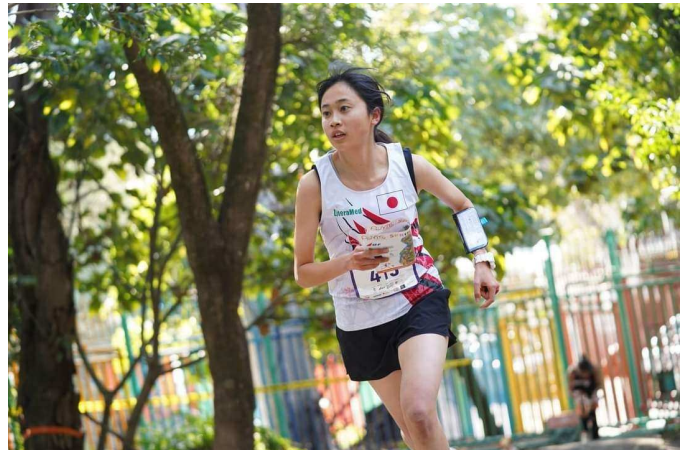
**U18**

**選手報告**



## W18 佐々木結佳(千葉県立千葉高校)

オリエンテーリングを初めたのは10月、大会約1ヶ月半前に出場が決まり、時間が無い中で正直不安な気持ちが大きかったです。ミドルに関してはほとんど練習の機会がなかったのでスプリントで入賞を目指すことにしました。この報告書でも主にスプリントとスプリントリレーについてまとめようと思います。まず大会前には、走力が落ちないようにランニングは継続的に行いました。地図読みに関しては、たチバナスプリントや行田チャレンジ、真岡スプリントに参加して振り返りをすることで同じミスをしないようにしました。またスプリントリレーのテレインと似ていると言われていた横須賀や高校の周りの細い道を使って練習を行いました。ストリートビューや航空写真、過去の地図、予想地図を活用して会場の中で見られる所を細かく見ておきました。



AsJYOCでの目標は、ミドルは帰ってくることに、スプリントでメダル獲得、スプリントリレー優勝でした。結果はミドル9位、スプリント5位、リレーはDISQでした。どれも目標には程遠いものとなりました。特にリレーは自分のミスで不甲斐ない結果に終わってしまいました。それ以外はほとんどミスがなく、対策も出来ただけに非常に悔しいです。高校生最後の大会となるチームメンバーもいた中で本当に申し訳ないです。自分のメンタルの弱さを痛感しました。まわりの状況に惑わされずに自分のレースをすることは、個人種目ではもちろん、リレーではより大事になることを学びました。2位との差がどれくらい分からないままスタートし、絶対に追いつかれないという焦りと、ビジュアル前で応援してくれている方もいた中で地図をよく見ていなかったことがミスにつながったのだと思います。このミスは一生忘れません。スプリントは2番でのミスが響きました。スタ1は同時に出走した選手も同じポストだったため自分もルートを確認しながらついていって考える余裕があったにも関わらず、1→2のルートをしっかり考えようとしなかった上、オーリーブを緑と勘違いして通りすぎてしまうというこれもあるえないミス。細い路地だらけのテレインでは広場がわかりやすいのですぐ広場に出るのがベストでした。また、3→4と11→12のレッグは非常に似ています。今回先輩から教わったのは、マップフリップがあるということはレッグ線が重なるところがあるということであるから、1回目に通った道を記憶しておくのがいいということです。私は3→4と11→12で全く違うルートをとってしまったため、タイムロスにつながりました。自分のスプリントなんてまだまだだと改めて感じました。スプリントでは、まずは1→2のような大きなミスをしないようにすることが課題ですが、細かなルートチョイスのミスもなくしていきたいです。

今後の課題は、国際大会のような大きな舞台の緊張する場面でもいつも通りの地図読みができるように何度も練習すること、そして結果を出すこと。2年後のAsJYOCに出場できたら、その時は必ずメダルを獲りたいです。そのために様々なテレインを経験して自分の課題を見つけて解決し、今よりもっと強くなりたいと思います。フォレストも上手くなって戦えるようになりたいです。



最後に、今大会の参加にあたって応援してくださった方、支えてくださったオフィシャルの方々、チームメンバーに感謝を伝えたいです。本当にありがとうございました。

## AsJYOC2023 大会報告書

### W18 山本美沙(渋谷で走る会/白百合学園高等学校)



#### ・大会に向けて

目標は全種目優勝で、走力強化や技術向上を意識してトレーニングに取り組んでいた。3種目中2種目がスプリント種目だったため、香港に似た細かい路地があるトレインで練習したり、市街地スプリントを多く練習したりした。ミドルは

オープンが多く、道走りがメインになると考えていたため特別なトレーニングはしなかったが、ルーマニアの地図を見返したりオープンエリアが多いトレインの地図を読んだりしていた。

#### ・結果

##### ミドル

3/18 27:25(+1:37)

緊張はなかったがスタート直後から飛ばしすぎて、1で大きくミスをし10位ラップをとってしまった。以後はなるべく冷静に走ることを心がけ、大きすぎるミスはなく終わることができた。メダルは獲得できたがトップとは1分以上差があり、冷静に走れなかったことが1番の反省点である。JWOCで課題だった登りの速さは、ミドルではそれほど課題と思うことはなかった。一方足場が悪く走って登れない斜面もあったが、歩いてしまった部分があったためそこで走っていたら順位を上げられたはずだ。今後そこを改善したい。

##### スプリント

7/18 20:13(+3:43)

序盤から焦ってミス続きのレースをしてしまった。シンプルなプランで走ると決めていたのに、いざ走り出すと一つ一つの建物に気を取られてしまい見るべきものが見えなくなっていた。前半は余裕がなく先読みができず、プランを決めないで走り出して次もミスをするという悪循環だった。後半はトレインの特徴が掴めてきてひどいミスはなかったが、最後までベストを出すことはできなかった。日本で香港に似ているトレインを走ったところで、現地の対策をしない限り勝つことはできないし、自分に足りていないのは事前準備だと身をもって知った。

##### スプリントリレー

3/7 16:15(+1:21)

スプリントの反省を活かし、シンプルなルートと特徴物を選別することを意識して走った。1走で1まではトップだったが違う坂を降りてしまい、2でほぼ全員に抜かされ、コンタ2本分ほど登り返したため体力も消耗してしまった。そこからは落ち着いて走ることを考え大きいミスはしなかったが、ビジュア

ル前とラスポ前の坂で中国の選手に抜かされてしまい体力不足を感じたし、ナビゲーションは悪くなかったのにタイムでは他の選手に大きく差をつけられてしまったのがとても悔しかった。チームの結果としては DISQ となってしまったが、メンバーと対策をしたり予想コースを組んだりしたのはとても有意義だったし楽しかった。また今まで同学年の女子選手がいなかったため、このメンバーでリレーが組めてとても良かった。

#### ・今後について

今回の遠征を通して分かった課題は、事前準備と体力だ。スプリントでは Google マップや旧図を読み込み対策を練ることが大切で結果に大きく影響するが、今までは何となくで終わらせていてレースに繋がることは全然できていなかった。体力的なトレーニングについても忙しさに言い訳をつけ、継続して取り組めていなかったのが良い結果を残せなかった大きい要因であると思う。また全種目を通して焦りがミスを生んだことについても、準備不足だという意識が焦りにつながり冷静さを欠く原因になったのだと感じている。この5年間で4回遠征に行き、そのうち3回は海外に遠征させていただいているのに、代表としての自覚が足りず、言葉に行動が伴っていなかった。経験を積んでもそれを基に改善し向上していかないと意味がないが、それに向き合うことなく怠惰に過ごしていたためこのような結果になってしまった。2024年は受験に向け勉強に集中する年にし、今までの遠征や大会を振り返り大学生以降のオリエンテーリングについて考え直したい。目標がある大会には目的を持ってトレーニングをし、努力不足で結果が出なかったという反省がないように努力したい。

#### ・大会を終えて

応援し、支援してくださった皆さま、本当にありがとうございました。5年前の AsJYOC で会った3人の香港の選手と、今回も同じ種目で全員が表彰台にいたことに本当に感動しましたが、大会を運営してくださった方々をはじめ、オリエンテーリング界を維持させ拡大させてくださった方々のおかげでこのようなことができたのだと思います。また遠征前に対策機会を設けてくださった方や地図を提供していただいた方のおかげで、事前に練習会をすることもできました。最後に遠征に帯同し支えてくださったオフィシャル、たくさん支援してくださり応援してくださった強化委員会の方々にも感謝いたします。そして日本チームとして一緒に戦い高め合えたメンバーに感謝を伝えたいです。本当にありがとうございました。

## AsJYOC2023 大会報告書

### M18 石原尋季(京都工芸繊維大学/京大 OLC)

10月7日に行われた第28回京大京女立命館大会 day1 の市街地スプリントで予想外の好成績(自分的に)を残し、先輩からの勧めもあって、AsJYOC2023 を目指すことになった。それまでアジア選手権のことは何も知らなかったため、大会の様子やレベルも分からず優勝や入賞とい



った明確な目標を立てることはかなり難しかった。早川さんに相談すると、M18 なら目標は優勝だと言われたがあまり実感がわかず、とにかく海外で戦うという稀少な経験を通して得られるもの(アジア内での日本の実力、海外選手との違い、海外トレインの特徴、世界大会の雰囲気)は何かしら自分のレベルアップにつながるだろう、とだけ考えて香港に行くことになった。

### 大会に向けての準備、取り組み

AsJYOC2023 はスプリント(市街地)がメインになると聞いていたためスプリントの練習に主に取り組んだ。大学周囲のいくつかの市街地は O-map になっているためそこでスプリントをやり、Gamin で記録をとった。

市街地スプリントにかなり慣れたし先読みしやすい地図の持ち方など得るものはあったが、計測記録の方は自分のスプリントペースと道の曲がりでの減速しか発見は無かった気がする。

また、不整地での読図走が出来ないことがかなり大きな課題だと思っていた。足元への意識の集中と頭のブレが原因だと考えていたため、裏山などでサムリを意識した不整地での読図走に何度か取り組んだ。心拍数の上昇で地図が読む集中力が削がれることを発見した。これは、AsJYOC2023 までの約 1 ヶ月では練習量が不十分すぎたと思う。大会が終わっても続けたい。

### 大会の結果、分析

結果はミドル 5 位、スプリント 8 位だった。一応、両方一桁順位でミドルに関しては入賞している。良い結果なのかは正直分からない。日本人の中ではそんなに高い順位ではない。表彰台に立てたのは嬉しかった。

まずミドルについて。レース全体を通しての感想としては、「プランの熟考が足りなかった」と思う。ルートプランを完成させずに走り出したり、ぱっと見えたルート以外のルートを考えなかったり、といった反省点がいくつかのレッグに当てはまる。冷静さを欠き大切な基本が出来ていなかった。自分の実力上、減速や先読みが出来ないことによる停止は仕方なく良いプランを立てることの方が優先度は高い。大会規模に関わらず落ち着いて丁寧にオリエンテーリングをこなしたい。

スプリントはとても難しかった。スタート直後の正置は必須だが疎かにしてしまった。スタ 1 が雑でかなりミスをした。サムリや先読みが出来なかった。など反省点は多い。しかし、これまで経験したスプリントに比べるとトレインの難易度は格段に上がっているため、仕方ない部分も多い気がする。学んだ事は、「地図を両手で持って走る事は必ずしも間違いではない(両手で持った方が安定性は勿論良く、そのまま高速で走れるなら何も問題はない)」、「柵沿いや乗り換えの不要な道など実行が容易で速度の出しやすいルートはミスをしにくい」この二つ。翌日のスプリントリレーは学んだことを生かして自分なりに納得のいく走りが出来たので良かった。最後良い気持ちで終わることが出来た。

### 今後の課題と活動

やはり「世界大会に行きました」だけで終わらせたくない。実際のミドルとスプリントのレースを通して反省したこと学んだことは前述した通りであり、それらを生かして大会に参加し、技術的体力的にトレーニングを積んでいく事は勿論必要だしそうするつもりである。ただ今回は海外で戦ったという貴重で特殊な状況でしか得られないものが必ずあるはずで、それを自分の何かに変えたい。

海外テレインは日本のテレインとは違う。それでもレース中にやる事は変わらず、アジアの海外選手と決定的な実力差がある事もない。だとしたら、海外で戦う時でさえ自信を持って自分のオリエンをすれば良いのだから、これから先国内外問わずどんな規模の大会に出場しようと、緊張や不安で焦る必要は無く、丁寧にプランを立て、ルートを熟考し、オリエンをしようと思う。

## 大会を終えて・謝辞

初めての海外大会はとても楽しかった。実力のある熟達した人達と同じチーム JAPAN として共に大会に臨めるのは本当に嬉しかった。ジュニアとして出られる来年、再来年の世界大会にも出場し、彼らのように戦いたいと心の底から思う。

最後に AsJYOC2023 に参加するにあたり、最後まで支えて下さったオフィシャルの方々、共に戦ってくれた選手、応援・ご寄付して頂いた皆様に心より感謝申し上げます。

## AsJYOC2023 大会報告書

### M18 大石涼太(日本大学/東大OLK/静岡 OLC)

1. 大会に向けて準備したことや取り組み  
目標は、ミドル競技入賞、スプリント競技入賞としました。その目標に対して、私はナビゲーション力の不足が課題であったため、先輩方との地図読みによって読図力を鍛えました。また、スプリント競技では走力が重視されるためインターバルトレーニングによって心肺機能を高めました。



### 2. 大会の目標とその結果分析

大会の結果はミドル競技 6 位入賞、スプリント競技は 19 位でした。

ミドル競技については、見通しと足場の悪い藪の処理がうまくできずミスタイムを加算してしまいましたが、自身の走力を活かしたルート選択によって周りの選手との差を大きく縮めることができ入賞につながりました。

スプリント競技については、1 番コントロールの地図読みの甘さによって周辺を右往左往してしまい 4 分を超える非常に大きなミスタイムを出してしまいました。それに加えて、道が細く入り組んでいたテレインへの対応ができず、目標としていた入賞には届きませんでした。

### 3. 今後の課題と活動について

今回の大会を経て、ミドル競技とスプリント競技ともに、コントロール位置の読図の甘さによる減速やミスが一番の課題であると感じました。この課題に対して、より多くの人から積極的にアドバイスを貰い読図力を強化し成長していきたいです。

今後の目標は、ジュニア世界選手権 JWOC に出場することです。そのためによりオリエンテーリングを行う回数を増やし、同世代のライバル選手と切磋琢磨して競技力を向上させていきたいです。

### 4. 大会を終えて



初めての国際大会で不安でしたが、多くの応援や支援によって支えられていると改めて実感しました。応援していただき、ありがとうございました。

目標としていたミドル競技を入賞することができましたが、スプリント・ミドル競技ともに悔しさを感じています。この悔しさを糧に今後も努力していきたいです。

## AsJYOC2023 大会報告書

### M18 小林透哉(麻布高等学校/ES 関東 C)



#### 1. 大会に向けての取り組み

もともと自分は走りに自信がなく読図力に頼ったオリエンテーリングをしていました。そのため、ミドルでは、一つのミスを取り返すことが難しく、攻めたルートチョイスを取りにくい、スプリントでは、ノーミスで走ったとしても足が遅い分、ほかの走力のある選手がミスをしてくれないと勝てない、という問題を抱えていました。

そこで、ミドルで勝つために自分に必要なのは、一定のペースで地図を読みながら走り続けるという自分のスタイルを完成させることだと考え、レース中ずっと同じペースで走り続けられるように坂道トレーニングや不整地走をしてフィジカルを強化、ルートプランを速く立てる練習や現地の様子を地図に落とし込む練習をして読図力を強化しました。

また、スプリントで勝つためには、4分/km 台前半のペースでレースできる程度の走力と、そのペースを維持しながら常に先読みし続けられる読図力が必要だと考えました。そこで、いつものランニングも距離を少し短くし、その分ペースを速くすることで走力の強化、細かい路地がたくさんある市街地スプリントで先読み力の強化をしました。

#### 2. 大会の目標とその結果分析

##### <ミドル>

目標:1位 結果:2位

1位と4分差をつけられての2位。差をつけられてしまった原因は、中盤の山下りレグでのルートチョイスのミス、そこでの足の疲労による次のレグでの登り負け、後半のレグで焦ってD藪ハッチに突撃してしたこと、の3点かなと思っています。最後のD藪突撃はなくせるミスなのでよくないですが、残りの二つは完全に自分の実力不足なので、まだ速くなるために鍛えられる部分があるのだと思って前向きにとらえたいと思います。

出走前に、レース中にどこか1レグは攻めたルートを取ると決めており、そのレグで少しミスタイムを生んでしまったのは少し悔しいですが、今の自分の実力をしっかり出せたいレースだったと思います。

##### <スプリント>

### 目標:メダル獲得 結果:4位

3位と3秒差の4位。メダルを逃した原因は明確で、1番コントロールでのオーバーランと、5番コントロールでのコントロール番号確認ミス。一つ目のミスは、スプリントの大会にたくさん出ていれば防げたかなと考えています。最近スプリントの大会に出られていなかったがゆえに、コントロールは壁の裏に置かれやすい、ということをおぼえておりました。それと、1番コントロールのデフをスタート前に読んでいなかったのもよくありませんでした。5番コントロールでは、間違えて4番コントロールのコントロール番号を見ており、隣接ポストを取ったのではないかと感じて数秒間立ち止まってしまいました。それがなかったら、と考えると悔しいです。

課題だったレースペースは、まだまだ遅いですが、目標通りずっと同じペースで走り続けることはできました。読図のスピードも追いついていたので、練習の成果が出たいいレースだったのかなと思います。

### <スプリントリレー>

#### 目標:1位 結果:DISQ

僕個人の目標は、1位で3走の中村涼太選手につなぐことでした。結果は、1位と約1分半差の2位帰還。差を縮めることもできず申し訳ない結果となりました。しかし、ミスは一つもしていないのでレース内容はよかったのかなと思います。反省点としては、階段と坂道でスピードが落ちてしまったことです。そこで踏ん張ることができていれば、少しは1位とのタイムを縮めることができたのかなと思います。前日にチームメンバーで地図とブリテンを読んで、トレイン対策やコース予想をしたのもよかったです。前半の回し方も後半の回し方も予想通りだったので、順調にレースを進めることができました。一緒に対策してくれたメンバーに感謝です。

全体の評価としては、やはりフィジカル面の弱さが露骨に出たなと感じました。ただ、スプリントよりもミドルのほうが他国の選手とタイム差が出ていたので、自分の読図能力には自信がつかしました。

### **3. 今後の課題と活動について**

今後の活動については、来年受験が控えているのでしばらくはお休みしようと思います。しかし、JWOC2025に参加できるように、今のフィジカルを維持するために軽いランニングは続け、1,2回くらいは大会にも出てオリエンテーリングの感覚を失わないようにしたいと思います。

あとは、望まれないかもしれませんが、後輩が代表になれるようにアドバイスなどができたらいいなと思っています。

### **4. 大会を終えて**

今回の大会は僕の5年間の集大成として臨みました。レースの内容も自分の満足のいくものができて、結果もついてきてくれたので良かったです。このような結果を残すことができたのは、合宿で指導してくださった先輩やOB、コーチの方々、スプリントコースを提供してくださった福室さんや梶本さん、一緒に練習してくれた中高生、遠征に帯同して僕たちのサポートをしてくださったオフィシャルの方々のおかげです。ありがとうございました。

## AsJYOC 報告書

### 中村涼太(千葉県立千葉高校)

始めた時期は遅かったものの、スプリントは自信があったので高校オリエンテーリングの目標を AsJYOC2023 出場そして入賞と定め、それに向けてやってきた。インターハイや筑波大会などが終わり受験勉強を本格的に行い、香港に行けるようにするために大会への参加を一切やめ、個人のトレーニングのみにした。しかし、周りの代表選手と比べることができなくなったことで「これで大丈夫なのだろうか」と不安の日々が続いた。そんな中でも、毎週たチバナスプリントに参加したことで、常にトップ選手から技術やどう攻めるかなどを教えてもらいながら、練習へのモチベーションを保ち受験勉強と両立できたことは良かったと思う。また梶本さんが開いてくれた練習会ではより実践的な練習ができた。



結局、全然学力も全く上がらないまま直前富士合宿に行った。約 3 ヶ月半ぶりのフォレストは他の選手との差が出てしまうので緊張しかなかった(しかも 1 週間前)。結果はボロボロ。普段 1/4000 の地図しか読んでないのもあり距離感もうまくつかめず、ナビゲーションもグダグダで最悪だった。おまけに捻挫までしてしまいどんどん窮地へ追いやられる。(勢子辻はいい思い出が全くない。)2 日目の(初めて入る)丸火は捻挫仲間の美沙とトレインウォークでナビゲーションの基礎を確認した。頭の中で行うナビゲーションを口に出して話しながら行ったので自分の粗い部分を指摘してもらったりと有意義なものとなった。この富士合宿で「この基礎を徹底して安全運転で行くこと」、スプリントに焦点を合わせてやってきたので前日のミドルで怪我をしてはならない、ということを中心に決めた。自分以外の 5 選手はミドルが強い。喰らいつき自分も結果を残したいと思ったが、リレーのこともあるのでスプリントで勝ちに行くしかないと思った。

最後の模試から見事逃げ切り(最悪)いざ香港へ。狭い暑い長い 6 時間を耐え入国。どんよりした外の雰囲気や日本語表記のない案内板。日本と全く違う景色にお勉強しかしてこなかった自分のテンションも爆上がりした。高速道路から見える摩天楼はこれから戦いが待っていることを忘れさせるほどだった。ホテルも綺麗で快適で同部屋がこぼとーでとても過ごしやすかった。

次の日、香港のトレインがどんなものかと心躍らせながらモデルイベントへ。高層団地のすぐ裏に突如現れる山は驚きでしかなかった。日本と違い“山に来た”という感じが全くしない。ミドルのトレインは思っていたより視界良好で、困った時には尾根に登ればフラッグが見えるかもしれないと感じさせるほどだった。山というよりでっけえ丘みたいな感じだった。登りが思ったより急で滑る、ハッチと藪は思ったより背丈がなく切りやすいが、広範囲に広がっているため地図から尾根沢が読み取りにくいなど、色々学べた。日本のトレインとは違って自分が強そうなトレインだなという印象だった。

次にスプリントのモデルイベントへ。初めて通るくらい細い路地でのスプリントでは思った通りの課題がたくさん出た。パーク O で道の幅や特徴物からリロケートすることに慣れすぎたおかげで道の最小寸法で道をうまく選ぶことができないこと、日本の家の建て方と異なり曲がり角がひっきりなしにやっ

てくるためこ〇個目の角を曲がる」ができないこと、オリーブと道の区別がつかないこと、見通しが効かず急に人が飛び出てくるため走りながら読図が厳しいことなど 1 日では消化できないほどであった。思う通りに走れないことが自分が日本でやってきたことを否定されているようで悔しかった。その夜は不安でいっぱいだったが、まずはミドルをと気持ちを切り替えることができた。

ついに AsJYOC1 日目。前々から岳人さんに言っていたように、スプリント勝負のつもりなのだがミドルでも気合が入る。最初からスプリント一本勝負なんて無理だったらしい。Late を選んだため、トップスタートから 4 番目のスタートになった時はなかなか想定外だった。スタートに向かう途中で「こ気合い、根性、負けん気」と一喝しスイッチを入れ勝負の顔に。(ここでハチマキを忘れたことに気づいたが諦めた。)スタートして地図を確認すると思っていたよりも道が多い。想定通り、道辿りモードで順調にレースを進めていった。5 ポを回ったところで、“何故かよくわからないけどとても調子がいい”ことに気づいた。(時計をして走ってたら優勝も狙えたかもしれないと思うと少し悔しい。)そして、勝負の登りの 6→7→8 へ。6→7 は気合いで山登りと少し戻って道に出る 2 ルートが見えた(偉い!)。平坦な道を使いたい気持ちと戻りたくない気持ちの葛藤が展開されていた。結果、誰かが“男は黙って山登り”と言っていた気がしたので登りを選択。ベストルートは優勝した Alvin が選んだ戻って平坦道ルートが最速らしく(登りを選ぶとコース設定プラス 80m くらいになる)、山登りだとプラス 1 分。優勝争い(笑)をしていたことを踏まえると割と大きいミスで、登りで体力消耗してしまい、次の 7→8 のもつときつい登りで息が上がって止まることが多かった。

自分の体力考えてルートチョイスできるようになったらもっと走りやすくなると感じたが、山登りを選んだことで麓からだ確認しにくい沢を見て次のルートチョイス(次はもっと登るのかと戦意喪失しかけた)を走りながら立てることができた。7→8 では私の十八番の 1 つの“誘導に乗らない”を披露してしまい(最悪)、とんでもない藪を切ることになった。かき分ければかき分けるほど花粉みたいな粉がたくさん出て鼻がむずむずし、足場が悪いが足元は全く見えず、たまに穴に落ちたりもした。だが、稀に見る調子の良さにこのレース無駄にしてはならないと Si を落とさないことだけを気をつけて必死に喰らいついた。なんとか登りきり道基調の単調な後半の回しへ。11 番で行きたい尾根を確認しプランを立て走り始めたが、藪にあった人が入って行った形跡に吸い込まれるように突撃。(少し北の藪に突撃していたらしい。)しかし、ここで慌てずにリロケートし、尾根を再確認。思ったよりはっきり見えたので気合いで藪をかき分けた。そして、最後まで走りきり目標の帰還を果たした。レシート(正式名称がわからない)をもらいタイム確認すると 37 分 50 秒。優勝設定がからプラス 8 分弱と「入賞できたらいいな」くらいだったが、実況の第 1 中間、第 2 中間では Alvin、こばとーに次ぐ全体 3 位と好記録だったらしく入賞の望みが沸いた。終わってみれば苦手なミドルでアジアユース 3 位。最後まで集中して基礎的な動作を当たり前にこなせたことが、その日限りの“上手いオリエンティア”になり苦手なミドルで 3 位入賞できた理由だと思う。この力をぜひ日本でも発揮したいと強く思った。同部屋のこばとーも 2 位と 2 人で表彰台に乗ることができてよかった。

もらったバスの行き先表示を模したプレートが以降のレースのモチベーションになった。その日の夜飯は楽しみにしていた飲茶へ。藪との格闘と急な登りの疲れも吹っ飛んだ。

そして勝負のスプリントへ。これまでスプリントのために人一倍努力をしてきたので、自分が優勝しなくてどうすると奮い立たせスタートラインへついた。自分の中ではスタートから 3 ポくらいまではしっかり読んでやらないとレースが総崩れすることがよくあったので丁寧に行ったつもりだった、が自分の



頭の端っこにあった「1 ポは簡単なところにある」という驕りというかなんというかが勝ってしまい大オーバーラン。観戦していた伊地知さんは1 ポが塀の裏にあることを一発でわかっていたのでこのよ  
うなところがまだまだなんだなと感じた。普段しないようなミスを記録したことで動揺してしまい、思  
うようなレース運びができなかった。だが、焦りすぎて色気づいたルートチョイスをせずいつも通りの  
ストレスフリーなルートチョイスができたことは良かった。結果は6位。入賞とはいえ中高生トップスプリ  
ンターとしてやってきたことが発揮できず、本来自分が取るべき順位も取れずとても悔しい結果にな  
った。6位という結果は悪くないのかもしれないが、自分のやってきたこととそれに対する熱意を考  
えろと不甲斐ない。リレーの枠も危なげなく堂々と取るつもりだったがギリギリになってしまい情けない。こ  
んなにも不甲斐なく納得のいかないレースになったのは初めてだった。

こんなレースになったのは対策の甘さではなく、“気負いすぎた”ことにあると樹オフィシャルは説  
いた。

確かにそうである。自分がミドルで結果を出せたのはミドルに自信がない分“チャレンジャー”でいれた  
からだ。上手くできたらいいな、ちゃんと走り切りたらいいなマインドでスタートしていて、表彰台なん  
て頭にはなかった。一方スプリントは、自分が結果を出さなければならないと心の余裕を押しつぶして  
いたようにも思える。その分視野が狭くなって読み取らなければならない部分を読み落としていたり、  
少しのミスで焦っていたりもした。自信と期待の怖さはこのよなところに出てくるということを初め  
て認識できたいい機会になった。悔し涙は絶対に忘れない。

リレーの枠を掴んだことでメンバーで対策をした。どのように回されるかやどこが勝負になってくる  
か。

スペクテーター前の登りやラストの登り階段など対策は万全だった。あとは船酔いの心配だけ。メンバ  
ーの士気も上がり戦う気持ちはできていた。自分の目標としてはスプリントの自分を供養したい、記憶  
を塗り替えたいと最初は思っていたが、U-18は1チームしか出られず走りたくても走れず自分より  
も悔しい思いをしてる選手が4人もいることを考えたらその仲間のために走りたい、自分が活躍して  
貢献したいと思った。

当日は、天気もよくオリエンテーリング日和だった。多分1走の美沙が一番緊張したと思う(知らんけ  
ど)。

1走がスタートしないと始まらないリレー。半年前マイルリレーに出た時のような緊張感。1走で3位、  
前の香港と中国とは割と差があるが想定通り。こぼとーと私でどうにかしてトップに出て佐々木に逃げ  
切ってもらおうプランにしてはいい感じではあるが男子でのミスは許されず、少し緊張した。こぼとーは  
中国を抜き2位に。トップの香港とは1分半差ほどあった。どう詰めてどう引き離せるか。地図を見る  
と難しくはなく回しも対策した通りで走りやすそうではある。自分が昨日の悔しさをバネにどれだけミ  
スらず、坂に負けずに走り、相手がどれだけミスをするかのレースのように感じた。どこか葛城のような  
雰囲気を感じ、あっという間にスペクテーターへ。この時自分が何位を走っているかはわ  
からない、ただひたすらに走った。(多分)カザフスタンの選手とデートをしながら競技場へ戻り、チェン  
ジオーバー。レシートには13分25秒とその場ではどれくらい良かったかはわからなかったが手応  
えは良かった。こぼとーに言われトップになったことを知ったときには、それはもうとてつもなく嬉しか  
った。昨日あんなにも不甲斐ない走りでも悔し涙を流した自分が貢献できたのだ。1つしたミス(11番)  
はもったいないミスだったのでそれだけだなと思っていた。しかし、悔しいというかなんと言うか、自分

は何もミスをしていないわけでもただ茫然と立ち尽くすしかできなかった。不思議な感じだった。普通に全員走り切ったのに記録残らないってよくわからない、意味がわからない。陸上競技だったらありえない。走り切ったのに。でもこれがオリエンテーリングの恐ろしさであり、楽しさなんだろうと思った。バンケットでの表彰も M/W18 だけ見れなかった。目の前で消えたディプロマと金メダルとプレートとコンパス。悔しいという感情じゃない、よくわからないけど見れない。でも国を背負って 4 人で走れて良かった。トップでゴールしたのは日本だったし。本来なら正規チームで出られてなかったのだから一緒に走れただけで感謝しかない。始めて 3 ヶ月くらいで代表になって戦えていることは本当に凄い。でも終わった後にすぐカバーできなくて申し訳ない。こんなところでトラウマ作って走れなくなってしまうのはまた訳が違う。自分の感情より仲間に寄り添うべきだったと後悔している。また同じ 4 人で必ずリベンジしたい。

表彰式やリレー後、バンケットでは国際交流(みたいなやつ)もした。台湾、中国の選手とは互いの国のテレインについて話をしたり、オリエンテーリング事情や普段の生活について話したりして楽しかった。またどこかの大会で戦いたい。特に香港の Alvin にはミドルとスプリントで負けている(2 勝 1 敗)のでこの先の大会で借りを返さなければいけない。国外にいいライバルができたことはとても良かった。

アジアの中でも自分はまだまだの実力だった。言い訳するのであれば「受験勉強が～」と言えるかもしれないが、自分で選んだことなので何もない。またオリエンテーリングの基礎技術のほかに「調整力」も身につけるべき能力だと感じた。トレーニングもどこか中途半端で自分の力を最大限引き出せたとは到底言えないようなものだった。また直前合宿での捻挫も気をつけていれば防げていたことではあると思うので怪我等のマネジメントもしっかりやっていきたい。調整力は大学生になればその時間がしっかり取れるようになると思うのでこの大会以上のパフォーマンスができると思う。

これで U-18、M18 で戦うことがなくなり、次は M20 という厳しい世界で戦うことになった。憧れの梶本さんや寺嶋さんらの強豪たちに「AsJYOC メダリスト」として全力で喰らいついていきたい。インカレや全日本大会ではエリートクラスで戦ったり、インカレでは森さんたちの黄金世代とも戦うことになる(かもしれない)。そんな雲の上のような人たちをも打ち負かすことができるかもしれないという可能性を見出せた大会になったと思う。また、世界大会への意欲がより強くなったのは確かで、次は JWOC チェコを目指して、AsOC や次の AsJWOC では確実にメンバー入りして忘れ物を取りに行きたい。そのために日に日に迫っている受験を乗り越え、次の目標へ向かって努力しようと思う。

P.S. 朝ターミナルを間違えて遅刻してすみませんでした。

## AsJYOC 2023 報告書

M18 平田 海星(埼玉県立浦和高等学校/練馬 OLC)



### 1.AsJYOC に向けた対策

1.1 AsJYOC に向けてした練習と参加した大会の  
大まかな流れ

・AsJYOC は 3 種目ある内の二種目はスプリントだったので本番までの 2 ヶ月間にあるスプリントの大会に参加し、そこで AsJYOC 選手用には追加でメニューがあるのでそれをこなしました。今回だと真岡大会がそれに該当したので、大会には小牧さんや根本さんをはじめとしたとても速い選手も練習に協力してくれました。またこれは代表チームとして取り組んだ物ではありませんが、香港の細い路地対策で中高生同士でコースを組み横須賀や新宿も走りました。フォレストについては AsJYOC の一週間前の土日に富士山麓の方まで行き JOA 合宿をするといった形でした。

1.2 真岡大会について

・実は自分は 9/23 に行われた筑波大大会に次いで真岡大会が 2 回目のスプリントの大会で、ここでの目標はいい順位を取る事よりも経験を積む事や自分のプレーを体系化させる事でした。結果としては L クラスで 58/115 位という順位で割と伸び代のある結果になってしまったと思います。午後はエクストラコースとリレーの 2 本をこなしました。リレーに関しては最初 AsJYOC に参加する選手だけでやるつもりでしたが、小牧さんや根本さんなどが参加してきて WOC チームなどが形成されしっかりしごかれまして。スプリント経験が浅い僕にとって重要だった事は細かな技術を詰める事よりもミスせず安定した走りができるようになる事で、読図走をしながら脱出方向を意識してアタックするまでのレベルには行きませんでした。脱出以外は止まらずしっかり読んである程度ルートが浮かんでから走り出すという事を意識してまずタイムを安定させにきました。

・また午後のリレーでは前に根本さん、後ろに小牧さんという非常に成長しがいのある状況でバトンが渡され、小牧さんにスプリントリレーではどういう事を意識すべきかを教えてもらったのがだいぶ良い経験になったと思います。自分は後半のレースで前を走っていた根本さんと差をつけられてしまい、焦って根本さんのルートと別のルートチョイスをし、その間に小牧さんにも最後抜かれてしまうというレースをしてしまいました。その時小牧さんに「リレーは個人のタイムとは違い、目の前の人に勝てれば良いからなるべく同じルートを通った方がいい」「一つのミスがかなりの命取りになる」というアドバイスを頂き、今後のスプリントリレーにだいぶ生きるようになりまして。

1.3 新宿、横須賀スプリントについて

・JOA としてのスプリントの練習は上記の真岡大会だけだったのですが香港のスプリントのトレインでの路地がすごく細くて難しかったので中高生たちだけで細い路地が目立つ新宿と横須賀でもスプリントの練習をしました。AsJYOC の大会では 3 種目中 2 種目がスプリントなのでスプリントの対策は特に熱が入っていたと思います。新宿の地図は麻布高校 OB、現在早大 OC 所属の福室さん(2023 年

現在)にお願いしコースを組んでもらい(新宿のOマップを作ったのも福室さん)、横須賀はJOYのサイトで地図をダウンロードし練習してました。

#### 1.4 JOA 合宿

・フォレスト対策は12/16,17に静岡で行われたJOA合宿で対策しました。1日目は勢子辻というトレインで2本レースをやり、それで見つけた課題を2日目の丸火というトレインで取り組むという形で行いました。また子どもの国というホテルに宿泊していたので2日目の朝7時にもそこでスプリントの練習をしていました。この合宿では山の感覚を取り戻す事と地形、特にポストがある場所のイメージする事を意識して取り組みました。地形のイメージを掴む事は劇的に成長できたわけではなかったのですが、フォレストの感覚は取り戻す事ができました。

・また2日目の練習で渋谷で走る会の山本さんにコーチングしてもらい、なだらかな斜面でのコン直や滑らかな脱出の仕方を練習しました。今まで癖としてコン直時にポストがあるであろう方向しか見ず、コン直中に方向がブレると修正が効かない欠点があったのですが、10m毎にコンパスが指した方向にある特徴物を頼りにし方向を維持、かつなるべく首を振るようにしなるべく特徴物が拾えるようにする事で

安定したコン直をできるようになりました。言葉にするのは簡単ですが、基礎の実行を完璧に行うのはやはり難しく、逆にそこさえできればトップ選手とも渡り合えと感じた合宿でした。脱出に関しては石井一家がやっている練習を参考に教えてもらいました。今まではポストに着いて一度デフを見てまた地図を折り直して方向を確認し脱出するという形でやっていたのですが、無駄な工程が多く、一度地図を折り直している間にたまたま南北ミスをしていました。そこで地図は北に固定して地図に対する体の向きを変えて脱出するようにすると上記で書いた工程をしなくて済むようになるのでだいぶ滑らかに脱出ができるようになりました。

## 2.大会の目標とその結果分析

### 2.1 ミドルレースについて

・最初は初日に開催されたミドル(フォレスト)についてです。先に結果から書くと僕の成績は日本チーム内で6人中5位、全体だと7位でした。6位入賞を目標としていたのですが僅差で届かず悔しい結果となりました。レースの反省としては比較的落ち着いたレースを展開できたつもりでいましたが、途中のロングレグでの登りで他の選手よりだいぶ時間をかけてしまった事が敗因となりました。自分のタイムが40:45で6位の選手が40:20なので表彰台まで惜しかったといえ惜しかったです。しかしトップ選手とは10分も差をつけられているので実力的に足りなかったと自覚しています。コースとしては比較的道ゲーでいかにミスらないかと脱出を早くして滑らかなオリエンができるかが問われたレースでした。前者の方はかなりできていたのですが後者の方が全くできず今後の自分の課題となりました。

### 2.2 スプリントレースについて

・スプリントも先に結果から書いてしまうと日本人の中では6人中5位、全体としては10位という結果になりました。スプリントも6位入賞を目標としていたのですが、フォレストと比べると実力不足が如実に出る結果となったと思います。まだ自分の技術段階では読図走や脱出方向、先読みといった止まらないオリエンのための技術が完成していなく、自分の走力を存分に出せなかった印象があります。ま



た「スタ1を時間がかかってもいいのでミスなしで行く」事を毎回のレースでルーティーンとして決めていたのですが、スタ1の難易度がむずくハマらなかった事からレースが全体的に崩れてしまいました。特にスプリントは競技時間が短い事から今後は一つのミスが命取りとなるので油断のないナビゲーションと想定外の事が起きても動じないメンタルを鍛えていきます。

### 2.3 スプリントリレーについて

・自分が走った非正規チームは見事非正規チームの中では優勝しました。しかし僕のレースは反対にあまりいい物と言えるレースではなかったです。というのも正規メンバーで走れず、良い走りをして結果は残らないと分かりきっていたので次に繋がるようなレースにする事を本番は意識しました。なのでその時の僕の課題であった脱出の時間短縮と読図走を克服すべくリレーのレースではなるべく止まらない事を意識し、巡航速度よりも脱出にかかる時間を削るよう常に先読みしながらレースを展開しました。途中までは順調にできていたのですがスペクターズレーンでただ走る期間が長かったことから数個先のレグまで読んでしまいそれが返って次のレグのミスに繋がるといった感じでした。今までのレースはセクション通過を意識したレースで、メダルを取る事より安定した順位を出す事に力をかけてきました。そういうレースをすればいつか速くなると思っていました。しかし時に自分のプレイスタイルを捨てて新しいオリエンを構築しないと進化はないものでこのリレーのレースは初めてそれができたのでタイムはイマイチでしたが満足のいく終わり方はできたと思います。

## 3.今後の課題と活動について

### 3.1 今の自分のオリエンに対する課題

・今まで自分はセクション通過を意識した安定しているが決して早くないオリエンをしていました。しかしそれが確固たるものとなってきた今、自分の課題としては今の型を破りノンストップオリエンターリングができるようになる事です。

・具体的には読図走の練習の徹底、お絵描きOによる地形のイメージ力の上達、また情報収集の効率化を練習し、特にスプリントでは止まらず、ミスと捉える物のレベルを上げていきたいです。

### 3.2 今後の活動

・今後は朝霧根原、ジュニチャン、茶の里入間大会で好成績をおさめる事を目標にし、茶の里大会で一度引退して2026,2027のJWOC出場を目指します。

## 4.大会を終えて・謝辞

・今回このような国際大会に出る機会を得て本当に嬉しく思うのと同時に支えてくれたオフィシャルの方や応援してくれたクラブの仲間、そして一緒に戦った日本代表の仲間にとっても感謝しています。この大会に出た事で気付けた事を自分の所属するチームに還元し、さらなるオリエンターリングの発展に努めたいです。

## AsJYOC2023 大会報告書

### M18 吉岡皆那人(麻布高等学校/横浜 OL クラブ)



#### ①大会に向けて準備したことや取り組み

##### -明確な課題設定

私は、2023年春夏の大会(JC大会、中高選手権)において優勝、メダルを期待された中で思うような結果を残せなかったが、これは集中力を欠いたナビゲーションをしたレッグ、迷いのあるまま実行に移ったレッグでのツボリによる10分前後のミスに起因していると考えた。

あまりオリエンテーリングに注力する時間が確保できない中でできる限り丁寧な、「うまい」オリエンテーリングをできるようになろうと決めた。

##### -具体的な取り組み

夏合宿などでランオブをしてもらいマップコンタクトの回数の少なさを指摘され、大会などで意識して地図に目をやる回数を増やそうとした。ただ、地図から得た情報を現地と照らし合わせる力が足りていないという自覚はあった。また、重視していたスプリントについては、麻布の先輩に香港の路地に似たようなトレインで練習をしたり、学校周辺でのスプリントの回数を増やし地図を読みながら走る速度を高めた。

#### ②大会の目標とその結果分析

##### -成績とその評価や反省点など

ミドル…8位

ラップを見てより一層強く感じたが、中盤のミスをした2レッグを除けば二位は現実的に入れたと思った。そのミスは地図上で確認できていなかった沢に入ってしまった(3-4)と甘いプランのまま藪に突っ込んだ(4-5)もので、どちらも慎重になれば回避できるものだと感じた。その他のレッグは一位の香港選手の次に上位ラップをとれていたし、セルフコントロールの弱さを痛感し、とても悔しかった。

スプリント…7位

スプリントでは自分が自覚している大きなミス(1分弱)が1つ(10-11)それ以外はまとめられたと感じていたし、淀みなくこなせたレッグはしっかり一位ラップをとれていたなので、自分の走力については差をつけられる部分だと自信を持てた。あとはどうミスを減らすか、ということだが、市街地スプリントの経験値の少なさを鑑みると、リレーオフィシャルを走れなかったことは悔しいが、ミドルとは違い、満足できる部分もあるレース結果だった。

#### ③今後の課題と活動について

私は「速い」オリエンを中高で磨いてきて、「うまい」オリエンをおろそかにしたことで、重要な高2の主要大会でミスを重ねてきてしまったのだと思っている。中高で本格的にオリエンをするのは全スプで最後になると思うが、大学に入ったらまずこの課題に真剣に取り組みたい。

#### ④大会を終えて・謝辞

競技面ではもちろん、それ以外の面でもいままでしたことない経験ができて非常に実りある遠征だった。他国の選手とバンケットで拙い英語を使ってコミュニケーションをしたり、Quarantine での緊張感、大学トップ選手と間近で感じられる、などは特に日本代表にならなければ体験できなかったことであると思う。

結果は正直言ってかなり悔しさが残るものになり、応援してくれた家族、麻布の部員や友達、横浜 OL クラブの方々、オフィシャルの方々などには期待に沿えず申し訳ない気持ちもありますが、本当に感謝しています。また、ストレスなく香港で過ごすことができたのは一緒に戦った日本代表の選手たちのおかげです。ありがとうございました。

希望の大学に入って再びアジア、そして世界の舞台に出られるようなオリエンティアになろうという夢ができました。本当にありがとうございました。



U20

選手報告





## AsJYOC2023 大会報告書 W20 兼子照実(実践女子大学/東大OLK)



### ➤ 大会に向けて

私は代表選手と決まってから、本大会の種目がミドルとスプリントだったことから走力の強化に重点を置いて練習しました。秋インカレが終わってからはできるだけコツコツ走り走行距離を稼ぎました。また、スプリントの予想地図をみてレースをイメージしたり、フォレストの香港テレインの地図をみてルートプランを考えたりして本大会に臨みました。

### ➤ 大会の結果と振り返り

1日目のミドルでは、W20クラスで2位とすることができました。この順位は自分にとっては素晴らしい結果でしたが、レース内容は良かったと言えるものではありませんでした。地図の読み込みが足りず、結果遠回りをしてしまうことや道を間違えてしまうといった初歩的なミスが多くありました。しかし、本大会の目標でもある“あきらめずに最後まで走る”という思いで8ポまでのCハッチと激斜を上り切ることができました。この上りが結果に直接関係しているのかわかりませんが、今回の自分のあきらめない強い気持ちは香港の激斜ハッチに対抗する重要な要素だったと感じました。

2日目のスプリントでは、W20クラスで8位でした。対策地図のおかげでどんな場所かはわかっていたのであまり混乱せずに走り出せました。細かい路地が多く先読みをすることはできず、止まってしまうことがあったけれど、スプリントが苦手な自分にとって大きなミスをせずに走れたことは少し自信になりました。

3日目のスプリントリレーでは、2軍の4走として走りました。結果はDISCで記録は残らなかったけれどチーム皆最後まで全力で走り切れたレースでした。個人的には前日のスプリントに比べると焦りで後半ミスが多くなってしまい悔いの残るレースでした。

どのレースもとても緊張したけれど海外テレイを楽しんで走れた3日間でした。

### ➤ 今後の課題と活動

今後は、以前から苦手意識のあったスプリントを強化していきたいです。特に走っていて先読みをする余裕がないことが課題だと感じました。また、本大会でスプリント競技は対策が重要だと感じたのでいろいろなスプリントの地図を読み大会に参加して経験を積み記録を伸ばしていきたいと思います。そして、次の大きな大会である春のインカレミドル・リレーでは成長したとっていただけるようなレースができるように頑張りたいです。

### ➤ 大会を終えて

まず本大会を開催していただき本当にありがとうございました。大会運営に関わった方々や現地に住

む方々のおかげでとても貴重な経験ができました。

また、たくさんの応援と支援本当にありがとうございました。応援していただけることは、その分期待されていることでもあるのでプレッシャーもありましたが、とても励みとなりました。オフィシャルの皆様には出発前から大会期間大変お世話になりました。人数が多い中で一人一人気にかけて下さりご迷惑や心配をかけてしまうこともありましたが、温かく見守って支えてくださったおかげで無事に大会に出ることができました。本当にありがとうございました。

本大会の開催にはたくさんの方々の協力があつたことを忘れず、貴重な経験ができたことに感謝して今後の活動に生かしていきたいと思えます。

## W20 川瀬智尋(奈良女子大学)

### ① 大会に向けて準備したことや取り組み

#### ・ミドル

##### 課題

プラン、実行ともに地形の把握をする(地図をしっかりと落ちて見て地形も読む、現地ではできるだけ遠くに地形を捉える)。

メインの自分と批判する自分を作って、プランに筋を通してから肉付けをし、実行する。地図はハッチがかかっている情報が見えにくいこと、地図と現地ともに小径から受けるイメージが強いこと、現地は遠くまで地形が見えること。モデルイベントではこの3点が気になった。小径を中心にプランを立てたり実行に移そうとしたりすると地形の読みが浅くなりミスをしがちなので、地形の情報はしっかり捉えようと考えた。

##### 取り組み

地形をなるべく遠くに捉えること、プランに筋を通してから肉付けすること。これは最近のテーマだったのでそのまま今大会への取り組みとした。11月末から大柳生、奥鹿野、青山高原で練習する機会があった。

#### ・スプリント

##### 課題

あそこでどう動く、を常に現地で確認しながら走る。

いつも脚が先行して頭での処理が追いつかず現ロスすることがあるので、スピードの上がらなさそうな今回のテレインでは頭が脚に負けない走りをするチャンスだと思った。

##### 取り組み

自宅周辺、京都市内の市街地スプリントを週に1回取り入れた。速さは求めず、視線の動きを意識しながらコンスタントに手続きができていくかに注意して行った。



・スプリントリレー

課題

スプリントと同じ。

取り組み

スプリントと同じ。

前夜にチームメイトで集まって作戦会議をした。内容はテレイン内の様子を観察することがメインだった。

## ② 大会の目標とその結果分析

目標は上記の課題の項目に記載の通り。自分がどの位置にいるのか全く分からなかったため、全種目において成績に関する目標は立てていなかった。

・ミドル

1位

あまりに緊張しすぎていたこともあって、頭の中で情報が混乱した。それでも小径の情報に地形の情報を付け加えようとする意識は保っていた。課題に対しては全然満足できないレースだったが、他の選手も上手くいかない中で耐えたレースだったのかなと思う。諦めなくてよかった。

・スプリント

4位

現ロスしたり思いもよらないところに飛んでいくことはなかった。速くは走れなかったが自分の中での満足度は高い。今までにない感覚を味わうことができ、これからのスプリントに活かせそうだと感じた。レース中は慎重になりすぎなぐらい慎重になっていた。自分の位置は地図上でもおさえているけど不安で何度も確認しなおす、という場面が多かった。

・スプリントリレー

チームは1位

自分に何位でバトンが渡されたのかなど成績に関しては全くわかっていなかった。今でも何があったのかわかっていない。

階段が多いことは予習していたが、階段を下る時に地図が読めないこととその対応を考えていなかった。次にどう動くか確認してから階段を下ろうと思っていたがサムリができていなかったので混乱した。

## ③ 今後の課題と活動について

しばらくはインカレミドルに向けて練習会、大会に参加する。目標とする大会などに関してその後は特に考えていない。

## ④ 大会を終えて

今回は私にとって初めての国際大会だったので、成績は特に考えず自分のオリエンテーリングにおける通過点として参加しました。日本にはないようなテレインでのレースを通して、今までに身につけてきた力に改めて気づくとともに新しい課題も見つかりとても良い経験となりました。海外選手との交流は

オリエンテーリングとの向き合い方を考え直す機会となりました。

今大会のオーガナイザーやオフィシャルの皆様には大会期間中のみならず多くの面で支えていただきました。心より感謝申し上げます。一番身近で支え合ったチームメイト、大会出場に向けて支援してくださった方々。本当にたくさんの支えがありました。ありがとうございました。

## AsJYOC 遠征報告書

### W20 砂田優萌子(お茶の水女子大学/東大OLK)

JWOC に引き続き、応援とご支援ありがとうございました。今回は 12/24～26 日に香港で行われた AsJYOC に参加させていただきましたので、報告させていただきます。

今回私が大会に向けて主に取り組んできたことは、正置と読図走の技術向上です。これらの手続



きがおろそかになってしまうことによるミスが多く、課題だと感じており、苦手だという自覚もあったため、普段のラントレに取り入れるようにしました。また、今回はフォレスト 1 種目、スプリント 2 種目とスプリントの比重が大きくなっていました。私はスプリントの経験がフォレストよりも少なく苦手意識もあったため AsJYOC に向けて、スプリントの回数を増やしてきました。。

今大会の目標として各種目の具体的な数値は明確に定めてはいませんでしたが、ジュニア最後の国際大会にふさわしい自分が納得のいく走りをするのが目標でした。唯一のフォレスト種目であるミドルでは実力不足に加えて日本と大きく違うトレインに適応しきれなかったために、かろうじて入賞はできたものの自分の実力を出し切れたレースにすることはできませんでした。反省点としてはモデルイベントを生かし切ることができず、冷静にレースを展開することができなかったことが挙げられます。ミスをしたあとすぐに落ち着いて立て直すことができず、大きなミスに広げてしまったことは特に反省すべき点です。スプリントでは上述の通りに苦手意識があるうえ、今回のトレインはなり細かく、スピードが出せる場面が少ないことが分かっていたので、なるべくスピードを抑えて現地在を把握するような守りのレースを心掛けて挑みました。それでも細かいミスは多く、地図を読み切れていない部分もあり、終盤では大きなミスを一いつしてしまいました。最短距離のルートを引きすぎており、距離と実行難易度を加味した実際のスピードを検討しきれていなかったことが反省です。スプリントの地図は日本では体験したことのないような細かさでしたが、事前に AsJYOC 有志メンバーが対策地図を制作してくださったおかげで、それほど驚くこともなく、すんなりと適応することができました。本当にありがとうございました。スプリントリレーでは 2 軍 1 走として出走させていただきましたが、気持ち先走って頭がついていかず、結果としてポストスルーによる DISQ をしてしまいました。スプリントでの並走経験が浅かったこともあり、冷静なレースを淡々と進めることができなかったことが主な原因だと考えています。

全レースを振り返ってみて、日本代表として結果を求められる場面でのプレッシャーに打ち勝つこと



ができず、冷静になりきれなかったという精神的な弱さが全面に出てしまった大会だったと思います。普段のレースで積み重ねてきたものの先にこの大会があるという意識があまりなく、切り離して考えてしまっていたことにも大会を振り返って気づかされました。日本とトレインの雰囲気こそ違えど、オリエンテーリングという同じスポーツを行っている以上積み重ねてきたものは無駄ではないので、自分の行ってきたことを発揮する大会であるという意識づけができていたらよかったと思います。今後は正置や読図走といった技術のみならず、プレッシャーに打ち勝つ精神力も鍛えていく必要があることを実感しました。今後も今まで以上にトレーニングを積み、強い選手になれるように努力していきたいと思います。

今回の大会参加にあたり、多くのご支援とたくさんのご声援、本当にありがとうございました。みなさまに期待していただけっていたような結果が残せたかどうかはわかりませんが、私にとってはとても貴重な経験を積ませていただき、とても有意義な大会となりました。応援していただいた方々、オフィシャルさん、大会運営者の方々、選手のみなさん、本当にありがとうございました。これからも応援よろしくお願いたします。

## AsJYOC2023 大会報告書

### W20 藤澤ゆい(神戸大学/神大OLK/OLP兵庫)

#### ①大会に向けて準備したことや取り組み

ミドル、スプリントでの入賞、そしてスプリントリレーを正規チームで走ることを目標にしていた。これらの目標を達成するにあたり、走力やナビゲーション力の底上げが必要だと感じていた。

具体的には、地図読みをする、学校の立地を生かして山の上の方にある公園まで走る、もしくは公園

まで読図走をする、市街地のようなエリアでスプリントをするといったことを大会に向けて行った。地図読みや読図走では実際にトレインで走っているイメージを持つことをできるだけ意識した。また、授業終わりに走ることが多く、走り始めてから10分くらいで暗くなり、読図走に割ける時間が少なくなってしまったのは反省点だと感じている。



#### ②大会の目標とその結果分析

出発前にたてた目標のうち、ミドル入賞のみ達成することができた。ミドルでは入賞に食い込みはできたが、課題に挙げていたナビゲーションが上手くできず、ポスト周りで無駄な動きをしてしまうことが多かった。ポストに着いてからの手続きを丁寧にすることやアタック前の読図の濃度を上げることが大切だと感じた。

一方、スプリントとリレーの目標は達成することができなかった。スプリントでは、ナビゲーションが追い付いていないことに気づいていたにも関わらず、建物の隙間を走り続ける楽しさに負けてスピードを緩めなかった結果、ミスを繰り返してしまった。また、スプリントレースの翌日、非正規ではあるが走ったりリレーでも同様に、正置できていない区間があったためミスをしてしまった。現在地をロストしそうな段階

で地図と現地を対応させるために、止まる、あるいは地図を読めるぐらいまで減速する。そして、正置できた状態で改めて、次に自分がする動きのイメージを行う。このようなことがスプリントやリレーのレースでは必要だったと思っている。

大会期間中、最も印象に残っているレースは3日目のスプリントリレーである。リレーは4人1組で行うため、1走のスタートから4走のフィニッシュまでに様々なことが起こりうる。誰かが序盤でミスしても他の人たちがミスを抑えたレースをすれば、帳消しして上位に躍り出ることができる。また、その逆も起こりうる。ビジュアル区間を誰が最初に通るのか、フィニッシュレーンに誰が飛び込んでくるのか、順位の変動が激しく予測しきれないことがリレーの魅力の1つだと改めて感じた。

### ③今後の課題と活動について

大会を通して、基本的な動作を淡々とレース全体を通してやり続けることが今の自分の課題だと感じた。普段の練習や大会を通して、常に基本的な動作ができている状態を継続できるようにしていきたい。

### ④大会を終えて・謝辞

最後になりましたが、AsJYOC 出場に際し、応援して下さった方々や一緒に対策や練習をして下さった方々にこの場を借りて感謝申し上げます。ありがとうございました。

---

## Asian Junior World Orienteering Championships 2023 報告書

### W20 牧 依瑠香(早稲田大学/早大OC/入間市 OLC)

#### ①大会に向けて準備したことや取り組み

JWOC ではスプリント個人戦で失格となっており、夏以降は同じことを繰り返さないために丁寧に1レッグずつ重ねていくことを意識して取り組んでいた。

大会に向けてはスプリントの対策として行った Team JAPAN での SanTin の作図、SanTin のサンプルマップに似た都内でのストリート O がかなり有効的だった。その分リレーの Cheung Chau はほぼ一夜漬け対策の状態になってしまい、ある程度自信をもって走っていた前日のレースに比べて心に余裕がなかった。

#### ②大会の目標とその結果分析

出発5日前の大会で左膝を負傷し、歩くにも支障をきたしてしまっていた。Middle と Sprint はそれぞれ翌日のレースで記録を残せるよう、悪化しないように抑えた走りをした。全種目でのメダル獲得・Middle で優勝を目指しており、そこに近い結果で終わることができたものの、自身が万全の調子で挑めなかったのが悔しい。



#### ○Middle 4位(+8:44)

△→1、1→2をスプリントのような感覚でコンパスの確認が甘いまま進んでしまい、その流れで2→3の際に方向の違う尾根上になることになかなか気づけなかったミスがもったいなかった。終盤のラフオープンハッチで草に完全に捕らわれ、ミスだと焦るうちに距離や方向の感覚を失ってさらにロストしてしまった。それを2レグ繰り返ししてしまったのがさらに良くなかった。落ち着きや冷静さが足りなかった。ハッチに捕られるまで1位だったこともあり、現地で対応できなかったのが悔しい。

#### ○Sprint 3位(+0:18)

出国前に提供してもらった対策ストリートOと対策地図&予想コースが活きた。対策ストリートOはサンプルマップと似た雰囲気のある場所で行っていたため、「この地図の描き方はこんな景色・このくらいの幅の路地」という具合に現地と地図をスムーズに対応させられた。また、対策地図を見ながら「このレグが来たら迷わずこのルート」というのを決めており、まさに4→5のレグがそれだった。走りながら次、その次のレグを読むことができ、そこでのちょっとした余裕が自信に繋がって走り続けられた。

#### ○Sprint Relay 1位(1走 +3:21)

ハードな登りやルート途中に見えるポスト、先が見えない路地などで読図とプラン実行に集中できず、ミスを重ねてしまった。切り替えられなかった。下りの階段とビジュアル前・フィニッシュ前の上り坂がきつかった。ポスト番号をしっかりと確認したのだけは良かった。

2,3,4走と繋ぎきって優勝という結果を残してくれた仲間に感謝してもしきれない。改めてチームのすばらしさを感じた。来年は足を引っ張らず前を引っ張れる選手でいたい。

#### ③今後の課題と活動について

登坂力を自分の武器としていたが、今大会ではフォレストでもスプリントでも通用しなかった。どの場面でも、どのトレインでも、どの国でも自分の強みとして活かせるように、辛いときも今回がんばって登った坂にリベンジする気持ちを胸にトレーニングをして強くなりたい。またSprintのレース中に選手と遭遇した時、自分がスピードを抑えているにしても遅いと感じた。読図とプッシュの強弱を大切にしつつ、レース全体としてスピードをベースアップさせる余地がある。

幸いにも自分は来年もジュニアとして活動することができる。JWOC2023と今回のAsJYOCで感じた悔しさを忘れず、JWOC2024とAsOC2024W20Eで晴らしたい。そのために、常に課題意識と向上心を持ってオリエンテーリングと向き合い、努力し続ける。また、自分だけでなく、同じく来年もジュニアとして戦う仲間と高めあったり、来年新たにジュニアとして戦う仲間を見つけて今回の経験を共有したりし、ともに高みを目指していきたい。

2024年は2023年よりも強く、海外で十二分に戦える選手として走り抜きたい。

#### ④大会を終えて・謝辞

二度目の国際大会、初めてのアジア大会、アジアにおける日本の立ち位置を肌で感じ、世界には歯が立たなくてもここでは勝ちたいと思いました。AsOC2024はW20E全勝します。今回の遠征を通して、レースにおける自信と課題、仲間の良さ、ライバル、目標を見つけられました。自信と課題を成長につなげ、仲間と切磋琢磨し、来年のジュニアとしての大会は今年以上に“戦う”姿勢で挑みます。

AsJYOC2023出場に際しサポートしてくださった皆様、ありがとうございました。オフィシャルの方々のご尽力、多くの方々のご支援のおかげで無事に遠征を終えることができました。悔しいレースの

後でも、応援して下さる方々からの激励に背を押されて前を向くことができました。本当にありがとうございました。これからも、応援したいと思っただけの選手になれるよう、日々努力していきます。今後ともよろしくお願いたします。

## AsJYOC2023 大会報告書

### M20 石原潮人(京都大学/京大 OLC)

#### ①大会に向けて準備したことや取り組み

目標は両種目優勝でした。スプリントの速度向上が課題だと思っていました。どの競技種目においても、ミス率を下げるという部分に関して問題は無く、巡航を上げることが出来るかどうかは課題だと感じていました。

取り組みとしては主にスプリントの対策としてトラックでのポイント練習を全日本以降週に一度取り入れて走っていました。ジョグでもあまり山には入らず、平地を走ることが多かったです。とはいえ全日本以降少し疲れが溜まっていたので一年の中では休憩を取る時期にあたる感じて負荷は高く無かったです。

陸上競技的な足を回して楽に走る感覚が少しわかったので気づきはありましたが、走力が向上するほどのトレーニングは積めなかったです。これからしばらく続けることで向上すると思っています。代わりに登坂力が落ちたのでバランスを取りながらトレーニングをしていきたいです。



#### ②大会の目標とその結果分析

ミドル 2 位 スプリント 3 位 スプリントリレー Disq

今の自分はこれくらいだと言えるようなレースでした。ミスをしなければ優勝出来たような結果でしたが、慣れないトレインにおけるここ一番のレースでは普段より大きいこれくらいのミスは起こるものだと思います。もうひと回り速いオリエンテーリングが出来なかったことが本質的な課題であり、そして何より森と早川がさすがの走りをしていたなあという印象です。彼らのジュニア世代の集大成として、この結果は一つの必然であったとも感じます。スプリントリレーは悔しいです。記録が残らなかったのだけは駄目ですね。

#### ③今後の課題と活動について

スプリントにおいてはナビゲーションをしながら走るベースの速度の向上、ミドル競技においてはナビゲーションが完了した状態における最大巡航速度の向上が課題だと感じました。今後はそれぞれにおいて、必要なトレーニングを考え、次のターゲットレースである春インカレで速く走れるように頑張ります。その他、全国各地から集まった他の U20 の選手との交流の中でも多くの刺激を受けたので、帰国後に京大のトレに活かせるように考えて活動していきます。



#### ④大会を終えて・謝辞

今回のAsJYOCは自身2度目の海外遠征にあたり、少し勝手がわかっていて仲間の顔も知れていたためすごく楽しむことが出来ました。帰国するのが残念なほどでした。この大会における結果はもちろん大事ですが、ジュニアやユースの世代ではあるので、これからどのような結果を生むことが出来るかが本当に大事なことだと思っています。自身の最後のジュニアの大会として次に繋げられたのかどうか、数年後にわかってくるはずです。普段交流の無い中高生のオリエンティアの様子を知れたのも面白く、自分の中高時代とはまた違う雰囲気を感じました。

最後になりますが、大会にあたりオフィシャルの方々にはとてもお世話になりました。また日本に居ながらも多くの方々に応援、支援していただいたことに感謝しています。ありがとうございました。

### AsJYOC2023 大会報告書

#### M20 加藤賢斗(筑波大学)

##### 1. 大会に向けて

今回のAsJYOC2023では、ミドル・スプリント・スプリントリレーの3種目が開催されることもあり、香港遠征に向けてスプリントの技術の向上を大きな課題としていました。私が今まで触れてきたスプリント競技はほとんどがパークOや大学内でのキャンパスOで、市街地でのス



プリントはあまり経験したことがありませんでした。そのため、部の先輩が不定期で開催してくださっているスプリント練習の機会でも市街地でのナビゲーションや正置などの基本的な部分を考え直すような練習を行いました。反省点として、遠征の前に別のターゲットレースを控えていてそちらに意識を向けすぎてしまった結果、スプリントの練習を直前まで重点的に行えなかったのが挙げられます。今後はレースに向けたスケジュールの管理も行いたいと感じました。

##### 2. 大会の目標と結果

【ミドル】日本と比べて植生などのトレインの要素が大きく異なっていました。多くがオープンの表記で、大きな地形が遠くからでも視認しやすくスピードを出しやすいと思いましたが、本番では藪や急斜面であまり思うように走れませんでした。また、急斜面を登るか道を巻くかなどのルートチョイスや正置をして藪の中をまっすぐ進む実行力などの基礎的な部分も欠けていると感じました。ただ、遠くを見たり目の前に見える景色をイメージしたりすることを意識できた部分もあったので、この感覚を忘れないようにしたいと思いました。

【スプリント】今大会スプリントの結果で選考していただいたこともあり、優勝を目標にしていました。こちらも日本のトレインと大きく異なり、似たような建物が連なったとても細い路地を走るコースでした。スタート直後からミスを重ね、いつも出来ていたことができず目標からはかけ離れた結果となってしまい、とても悔しかったです。全く経験したことのないようなトレインでしたが、ナビゲーションや現在地の把握などの技術的な部分、ミスをした後のメンタル的な部分、トレインの特徴に応じた走りを考える戦略的な部分などまだまだ自身の力を伸ばすことができると感じました。

【スプリントリレー】オープンクラスの3走を走らせていただきました。前日のレースと比べると何を見るかなどのナビゲーションの部分で余裕をもって走ることができました。しかし、まだ技術が追い付いておらず、現在地が分からなくなったり曲がろうと思っていた場所を通りすぎてしまったりと思うような走りをするには難しかったです。スプリントリレーを今大会で初めて経験しましたが、ビジュアル区間を通るチームメイトの応援や多くのパターン振りなどの普通のスプリントと違う部分がとても印象的で、出場したクラスで1位のタイムで走りきることができたのもとても嬉しかったです。

### 3. 今後の課題や活動

今回の大会を通して、自分にはオリエンテーリングの技術的な部分の他にも、様々な特性を持ったトレインを走る経験が大きく不足していると感じました。今後は基礎的な技術向上の他にも、どのトレインでもその力を発揮できるような応用力も求められると感じました。そのために大学周辺での練習だけでなく、日本各地の練習会や大会に参加したいと思いました。また、同じ遠征に参加した選手やオフィシャルの方々から直接教わったことも多く、これからもたくさんのやり方を試し、時に多くの方からアドバイスをいただきながら成長していきたいです。

### 4. 大会を終えて

大学からオリエンテーリングを始め、今回初めての海外でのオリエンテーリングを経験することができました。思うような結果を残すことはできませんでしたが、同年代の代表レベルの選手とたくさんの話をしたり、今まで走ったことのないようなトレインに入ったりすることができたのはこれからの競技との向き合い方に大きな影響を与えたと思っています。同じ日本代表の選手が入賞しているのを間近で見て、自分ももう一度代表として世界で戦いたいと強く思いました。今回の経験を大切に、来年のJWOCやAsOC、これから先のWOCなど今よりも更にも上を見据えて今後も努力したいと感じました。

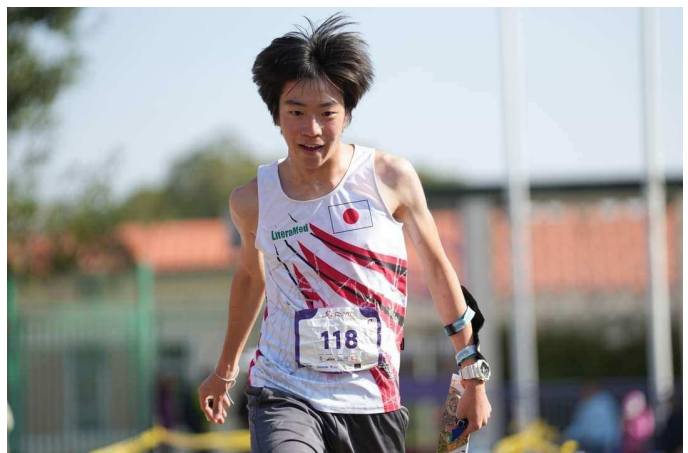
最後に、支援・応援してくださった皆様、たくさんの方々に支えられて今回の素晴らしい遠征を経験することができました。本当にありがとうございました。これからも精進を続けていきます。

## AsJYOC2023 大会報告書

### M20 栗田稜也(東京大学/東大OLK)

#### ①大会に向けて準備したことや取り組み

本大会に向けてはミドル競技に重点を置き、見通しや足場の悪い場所での方向維持や、ラインの乗り換え時のコンパスワークを課題とし、国内での大会や事前のJOA合宿の際にこれらに意識して取り組んだ。



#### ②大会の目標とその結果分析

ミドルでの入賞を目標としていた。結果としては、コントロールからの脱出の際の意識が甘く、正しい方向に体が向かなかったこと、道の分岐に気づかず通り過ぎたこと、レースを通して、地形の情報を地図から受け取りにくく、地形を見る意識が欠如していたことにより、大きなミスを繰り返し、納得のいくレ

ースはできなかった。

スプリントは入賞に届かないことを想定していたが、順位としては7位であり、思っていた以上にうまくいったと感じる。平行に何本もある住宅地の路地の一本をラインとして使い、方向を変えるタイミングもコンパスをうまく使って反応することができた。一方路地を抜けた先の開けた空間で地図読みを疎かにしてミスをしたり、終盤で集中力が切れて路地を間違えたりした点はもったいなかった。

### ③今後の課題と活動について

フォレストについては、特徴的なトレインにおいても、冷静に基礎的なオリエンを実行することが第一の課題であると感じた。今回の場合だと地形を読むということである。スプリントについては、景色が大きく変わるところで地図に注目すること、後半まで集中力を持続させる体力と、全体的な走力の底上げが必要だと感じた。

今後は自身の競技レベルを上げる取り組みをするとともに、次回以降のAsJYOCやAsOCのジュニアクラスへの出場を目指す選手に向け、今回の大会参加の経験を報告し、伝えていきたい。

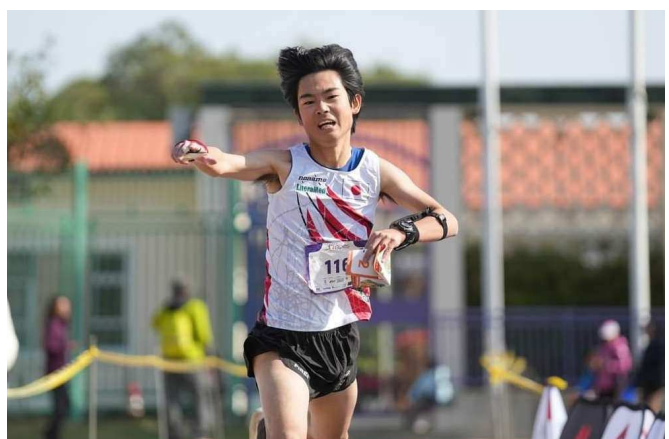
### ④大会を終えて・謝辞

私にとって今回の大会が初めて国外を訪れる機会でしたが、日本のオリエンテーリング界のアジアにおける競技レベルの立ち位置を認識するとともに、各国の取り組みやオリエンテーリングの活動状況、文化交流もできました。日本だけでなくアジアにも目を向けるきっかけとなり、今はアジアにおけるオリエンテーリングの普及と発展に何かしらの形で寄与したいと考えています。アジアにおけるオリエンテーリングによる交流は、日本にいる限りAsJYOCとAsOCに限られているように感じますが、すでにASEAN ORIENTEERING LEAGUEなど取り組みは始まっていることを今回の交流を経て認識しました。日本のオリエンテーリングの発展とアジアや世界への参画について、今後も考えていきたいと思えます。この度は貴重な機会をいただきありがとうございました。

## AsJYOC2023 大会報告書 M20 早川正真(立命館大学)

### 1. 大会に向けての取り組み

AsJYOCは自身の競技歴の中で特に思い出深い大会であったこと、またジュニアとして参加できる最後の国際大会であることから、出場を目指そうと年始から決めていた。7月のJWOCでは体調不良のため思うようにレースが出来ず、悔しい思いをした。遠征最後のミーティングで、次のターゲットがAsJYOCであること、アジア地域の大会であり結果で強さを示すことがより求められるから頑張っていきたいという話をして、その自分の言葉に押されるようにこの半年間を過ごしてきたように思う。



スプリント・スプリントリレーは市街地での開催だった。市街地スプリントは大会こそ少ないものの、地図を作れば日本でも十分練習ができる。日々のトレーニングで市街地スプリントの機会を増やし、細かい路地での読図や正置、地図折り、サムリーディングといった基礎的な動作を繰り返し確認。高速でのナビゲーションの感覚を体で覚え、それらの動作に慣れることを意識した。また、特に登りでの体力不足は以前から課題だったので、筋力トレーニングをしたりランニングコースに坂道を取り入れたりして少しでも向上できるよう努めた。

スプリントは新規トレインでの開催だったため、これまでの国際大会でもそうしてきたように、事前に対策地図を作成した。落合公也さんから原図となるデータをいただき、チーム内外で協力してくれる人を募って分担して作図を進めた。かなり精度の高いものができ、トレインのエリアごとの特徴やチェックポイントになり得るものを具体的に把握することができた。完成が1週間前と直前にはなったものの、オフィシャルを中心に予想コースもたくさん組んでいただき、チーム全体の対策に貢献できたことは良かったと思う。一方でミドルディスタンスに関して事前の対策がほとんどできなかったことは反省点だ。

#### スプリント:対策地図を基に考えていたこと

- ・細い路地のエリア(3-5階建てくらいの住宅中心)
  - 北側中心
- ・AsOC2018「上水郷」はトレイン全体で同じ向きのグリッドだったが、今回はパターンの方向がエリアごとに違う。
  - エリア境界部分で難易度があがる
- ・少し広がっている場所、広場から路地に入る
  - 方向感覚ずれやすそう
- ・ちょっと広い道、広がる場所が現地で分かる
  - それを繋いでいくナビゲーション
- ・ひとつひとつの路地が細い→見落とす可能性もありそう
  - 絶対見落とさない丁字路を上手く使いたい
- ・南側は独立した建物(新しめのアパート)が多い
  - 大きめのルートチョイスを問うレグ
- ・西側の池(養魚池)エリア
  - 使われないと思う





4th Asian Junior and Youth  
Orienteering Championships  
23-26 December 2023



SPRINT 25th Dec 2023 - San Tin

対策地図

## 2. 大会の目標と結果

### 目標

目標は表彰台(各レースで6位以上)として設定した。自身のこれまでの競技実績を思えば達成して然るべき目標ではあるが、大事なレースの前はいつも自信が持てず、果たしてまともに回ってこられるだろうかという不安まで感じてしまう。順位目標としてはあくまで最低限、という位置づけだった。

### ミドルディスタンス @週田村

M20 6位 37:23(+6:58)

下草が繁茂したラフオープンがほとんどを占め、遠く深圳の超高層ビル群を望む、そんな香港らしいテレーンでのオリエンテーリングはとても新鮮だった。表彰台を最低限の目標としていたので、一先ず目標達成ということにはなるが、レース内容はあまりよくなく悔しさが残る結果となった。具体的には、1-2で下草の状況を把握しないままに攻めたルートチョイスをしたこと、6-7で不明瞭な小径に乗れずCハッチを漕ぐことになった(小径に乗れないという可能性を考慮できなかった)こと、9-10でライン上の地形・植生に対して広い視野を持てず踏み跡に釣られて左に逸れてしまったこと、の3箇所が大きなタイムロスとなった。国際大会だからという変な緊張があったわけではなく、単に技術的にテレーンに対

応しきれなかったのであり、未熟さを感じざるを得なかった。

### スプリント @新田

M20 優勝 13:56

ミスはなく、スピードを維持したまま走りきることができた。1番コントロールは壁の内側というやや見つけにくいものだったが、地図を読んですぐに「あ、この壁描いたな」と思った。序盤から順調な滑り出しである。対策地図の作成に際してトレイン内の画像や航空写真を隈なく確認したため、“知っている”コントロール位置がいくつもあった。新規トレイン、まして初めて訪れた異国の地とは思えないような状態を作れていたことが精神的な余裕に繋がり、また現在地把握とナビゲーションを容易にしてくれた。勝因として、緻密な現在地把握が求められる(そういうオリエンテーリングが好き)路地トレインだったこと、登距離が小さかったことなども大きいと思うが、同時に事前の対策がかなり生きたという感触がある。

憧れだった香港の路地トレインでのオリエンテーリングは、ナビゲーションの面でも現地を走るという面でもとてもスリリングで、楽しかった。優勝という結果に満足しているし、2019年のM16クラス以来、再びAsJYOCの舞台でこの場所に立つことができ本当に嬉しく思う。

### スプリントリレー @長洲

W/M20(JPN-1) 優勝 13:52(M20E-AB)

第1チームの2走を務めた。日本の第2チーム、香港チームと競り合う展開を想定していたが、実際にはスタート時点で約3分のビハインド。2走だけで追いつく展開は考えにくく、前日のスプリントと同じように淡々と自分のレースをするだけだと思ってスタートした。ミスはなく、アリーナへ向かう最後の登りでスピードを出し切れなかったという課題はあったものの、タイム的にも悪くないレースだった。2走としての役目は十分に果たすことができたのではないかと。結果的には3走で香港にやや先行し、4走もその差を保って競り勝つという展開になった。川瀬選手がアリーナに飛び込んできたときのメンバーの盛り上がりは忘れられない。第2チームのDISQを受けての優勝ではあったが、チームの総合力を示すことができたと感じている。

### **3. 今後の活動について**

ジュニアとしての活動はこれで最後になる。目指すことのできる国際大会は今後にも控えているが、そのためにはまずは目の前の課題に取り組み、もう一段階競技力を向上させなければならない。毎週末のオリエンテーリングを楽しみつつ、今後も頑張っていけたらと思う。また、本大会ではユースクラスに出場した中高生の選手の盛り上がりが印象的だった。今後、なんらかの形で下の世代のサポートもしていけたらいいなと考えている。

### **4. 大会を終えて・謝辞**

2019年以来4年振りの開催・出場となり、海外選手との久々の再会を含め非常に楽しい大会期間でした。ジュニアとして最後の国際大会を良い形で終えることができ、とても満足しています。素晴らしい大会を開催していただいたオーガナイザーの皆様はもちろんのこと、様々な場面で支えていただいたチ

ームオフィシャルや強化委員会・ジュニア委員会の皆様、応援やご支援をいただいた皆様、そして共に戦った選手のみんなに最大限の感謝を伝えたいと思います。どうもありがとうございました。

## M20 古角海志(東北大学/東北大 OLC)

### 1. 大会に向けて

大会までの2か月間は主に、走力強化に重きを置いて練習をしていた。大会ではスプリントもあることから、長い距離を走るだけでなく速いペースでも走れるように練習していた。また市街地スプリントであることから、大学周りの市街地のスプリントで練習もしていた。



### 2. 結果

ミドル M20 4位

今大会ではミドルよりもスプリントを重視していたから、ミドルで4位になれたことはかなり良かったと思う。一部登りがすごいところがあったが、そこを除けば比較的に登りは少なくペースを上げて走れたので、走力強化が生きたと思う。

スプリント M20 4位

スプリントは4位入賞できたことはうれしいが、もう少しでメダルを取れそうだったので、そこは少し悔しい気持ちもある。ミドルとは逆にスプリントは走力よりも、ナビゲーションを要求するようなトレインとコースで、それを事前の対策で予想もしていたので少し抑え気味に走ったことでミスが少なくこの順位をとれたと思う。

### 3. 今後の課題

走力(ゆとりをもって走れるペースを上げる)

集中力

の二つをあげていくこと。

走力は速いペースで走ることよりも、いま走れるペースの中でゆとりを持って走れるペースを上げていくことで、走りながらナビゲーションや読図に集中できると思うので、そちらの方を上げていきたい。集中力はオリエンテーリング中にミスが起きてしまうときは、集中力がきれて何も考えなくなる瞬間があるとミスをすることがよくあるので集中してできるようにする。これは頑張っ走りすぎていると考えることをやめる傾向にあるので前半の走力の部分とも関係してくると思う。

### 4. 謝辞

まず、このような大きな大会を香港で開催していただいた運営者の皆様に感謝の言葉を申し上げます。そして、30名近い選手を率いてサポートして下さったオフィシャルの皆様にも感謝を申し上げます。日本からの熱い応援もありがとうございました。

今回の経験をこれからの競技人生の糧にして、さらに成長できるように頑張ります。



## AsJYOC 報告書

### M20 森創之介(横浜国立大学/KOLC)

#### 1 大会に向けて

目標は全種目優勝。JWOC の香港メンバーを見る限りべらぼうに早い選手はいなかった印象だったので、しれっと早い中国選手がいない限り日本チーム内での争いになるかなと思っていました。

インカレスプリント終わってからフォレストシーズンに入って、スプリントメインの今大会に向けて実践はそこまで積めないと思ったので、出国までには今までのレースをふまえて、自己分析をちゃんと行うことにしました。



#### ミドル

- ・テレイン:オープンメイン→西欧っぽい感じ?→自分は苦手→適当に行かない、サムリ
- ・対策:できるだけ道走ったほうがいいか、モデイベでハッチ、オープンの具合を確認
- ・モデイベ後:B ハッチもよっぽどのが無い限り避ける、墓は有効活用する、道走りメインかなと予想、常に方向確認、地形も意識
- ・メンタル面:石原さんいるけど走ってみたいとわからないかなと。そこまで緊張はなし

#### スプリント

- ・テレイン:複雑、The 香港→個人的には得意(と思われる)
- ・対策:スピードを日本ほどは出せないと思ったため、日本では現在地把握、正置、先読み等の動作確認のためスプリントをした。モデイベでスピードをどこまで出せるか確認
- ・モデイベ後:適切な CP 立てれてるから意外とナビ行けるけど、サムリ怠ったら終わる
- ・メンタル面:インカレスプリントの結果をだいが引きずっていた。うまくいけるイメージが浮かばなかった。モデイベで得意だとは再認識できたものの、ちゃんと走れば勝てるというより、ほんとにちゃんと走らないと勝てないって考えだったと思う。前日ミドル優勝出来たのはとても良かった、ある程度緊張はほぐれたと思う

#### スプリントリレー

- ・事前:リレーのメンバーに入らないと話にならないし、旧図みてスプリントより簡単だと思ったのでそこまで考えないことにした
- ・前日:アップダウンとなんとなくの難易度予想、他国のメンツのスプリントの結果などを確認。決して簡単ではないが勝てはする。自分のレースをするだけと決めた



## 2 結果

### ミドル 優勝

レース内容は 80 点くらい。優勝出来たのは願ったり叶ったり

最初 1 ポがスムーズに行けたのは大きかった。スピード出すところは出せた。1 つ反省としては B ハッチも避けるつもりだったが、当日結構通らされた。B と C ハッチは結構差があることを認識はしておくともう少し楽だったかも。尾根が意外と分かりにくく、逆に沢はわかりやすかった。それを後半は上手く使えたと思う。

### スプリント 2 位

レーススタイルを変えてしまった。序盤走るレグが多くて想像以上に難しいかと思ってしまった。1 つずつサムリする予定だったが分かれるとこまで走るに変えてしまった。結果それでミスタイムが加算でしまった。特徴物も事前にイメージではなく、現地拾いの後手のオリエンテーリングになってしまった。とはいえ上手く行ったところも多いので早川には完敗かなと。逆に 2 位でよかったくらい。詳しい分析は後で。

### スプリントリレー 優勝

レース展開は 2 軍のペナは知らなかったし、追いつけるほどの差でもなかったの、できるだけ詰めて渡したいくらい。チェンジオーバーの時に早川からいけると言われて安心できたかも。後半ちょっと詰まったけどまとめたオリエンが出来た気がする。優勝出来てよかった。なによりジャパンで 1, 2 フィニッシュ出来たのがよかった。

## 3 分析

今回の香港のテレインに必要な力はなんだったのか

特徴物の取捨選択と正置&サムリかなと

特徴物の取捨選択と難しく言ったが、適切な特徴物を拾えるかどうか  
と言った方がわかりやすいかもしれない

スプリントの話にはなるが、一概には言えないが今回のテレインで拾えたのは

**建物の形 or 方向**

**道の方向 or 太さ(幅)**

**その他(独立樹、オリーブ、舗装地域、柵など)**

とパークとかに比べてすごく限られていた。しかし今回はこの中でも何を拾うかによってナビの難易度が結構変わっている印象を受けました。

例えば、三叉路の分岐があったとき道の分岐というもの

しか考えていない場合、三叉路全ての方向を意識、イメージ

出来ていないと適切な方向に行きにくい

そこで右の図の赤丸のような目立った建物を上手く CP

としてすれば道をたどるナビよりもイメージしやすい(方向も意識しやすい)



この複雑なトレインでいかに特異、特徴のあるもの、つまり、いかに適切な特徴物を拾うか拾えるか  
とはいえ、そんな特徴物が全てではないので複雑なところでやはり大事なのが正置とサムリーディン  
グ。常にサムリする意識は持っていないと拾うものも拾えないし、ちゃんと正置出来ていないと次のナ  
ビのイメージもできない

めまぐるしく方向が変わる中で正置をするのはすごく難しいがそれを怠るとミスる

止まってでもいいから、いかにできるか、それが今回の鍵な気がしました

~~~~~

前者に言った適切な特徴物を拾うかつ今言ったサムリとの組み合わせ、切り替えをどのようにするか、  
思ったのはそこに“経験”というものが少なくともあるのかなと思いました。

歴が長い分たくさんオリエン出来ているので、取捨選択は無意識ではあるかもだかできていると思うし  
イメージも浮かびやすい。いかに現地の景色をイメージできるか、地図全体をイメージできればいいの  
だが、自分がイメージしやすい特徴物を設定する必要があります。その設定に関して若干の経験が必要  
かなと感じました。実際に M20 は早川と僕、M18 も高校生が早かった、ミドルも同じことが言える気  
がします。あんなオープントレイン中々走ったことがない中、でオリエンするために特徴物のイメージに  
は経験による差も少しはあったのかなと思います。

逆に歴が短い人でも早い人いましたね。そういう人は上手くそういうことを自分なりに処理できている  
ところがあるはず。それがなにで、そのとき自分は何を見て考えていたのかを復習、分析できると自分  
の長所になるので良いと思います。

この分析だけだと経験で勝つみたいな言い方になっていますが、もちろんそれだけではないです。ス  
プリントにはそれをミスらず実行するという実行力、先読みの力、走力など様々なスキルが必要です。  
大事なのは自分の長所、短所を分析、理解してナビに活かすこと。

オリエンテーリングに正解はありません。自分のオリエンを見つけて、伸ばすこと、それがオリエンを早く  
なる近道だと自分は思っています。自分のオリエンを言語化することはとても難しいです。なんとなく  
で終わってしまうかもしれないけど自分のなかで飲み込める、意識できるくらいには考えてみるといい  
かもしれません。

#### 4 まとめ&中高生に向けて

自分はこれでジュニアの大会が全部終わりました。終わってしまうのは正直寂しい。でもとても長かつ  
た、とても楽しかった。自分はジュニアというくくりがあるからこそ、結果にこだわりました。それは勝ち  
癖というものをとても大事にしているからです。

オリエンテーリングはミスするスポーツ。なので上手くできているという自信がとても得にくいスポー  
ツだと自分は思っています。だからこそ目に見える結果というものは自分にとって自信となります。自  
分はできる、戦えているんだっていう自信が日々のトレーニングの根源に自分はなっています。そのた  
めにいけると思った大会は例え小さな大会でも、全力で準備して臨んでいました。

オリエンはジュニアが終わったら全年代がライバルの世界です。昔はそこで自分が戦えている、結果を

残しているイメージが浮かびませんでした。でも、シニアになっても自分は戦えると、今は胸を張って言えます。それはたくさんの自信と一緒に頑張れる楽しさをジュニアの舞台でもらったからです。石澤さんはじめ強化委員の方々、今回のオフィシャルさん、もちろん一緒に戦ってきた同世代のみんな、所属クラブのメンバー、たくさんの支えがあって今の自分があります。ありがとうございました

### 中高生に向けて

来年以降もジュニアのみんなに向けて。自分は中高からやっているのも中高生に向けてとしました。今回遠征でたくさんの中高生と話せてとても楽しかったです。今の中高生は全年代で層が厚くて、2年おきしか早くないとか言っていた自分たちの時より何倍も盛り上がっていて、そして楽しそうでした。

伝えたいのは、是非僕らをたくさん頼ってください。  
オリエンでもそれ以外でもなんでも聞いてください。

このオリエン界はジュニアにとっても手厚いです。全日本には 20E があるし、JOA 合宿もたくさん行っていただけます。オリエン上手くなるにはジュニアは絶好の機会です。石澤さんのような頼りになるコーチもいます。ですが正直僕らの方がオリエン早いです(すみません)。それに大人の方は話しかけにくいかもしれません。だからこそ、今回の 1 回きりかもですが一緒になった今回の縁を存分に使ってください。大学生の僕らは色々聞いてくれるととても嬉しいはず(みんなも後輩がいるからわかるはず、)。

今回遠征行ったメンバーは、オリエン沼にハマりまくっているのも、どの会場にもいるはず。たくさん話しかけてください。ジュニアのみんなの来年以降の活躍、楽しみにしています。



## チームオフィシャル報告



## AsJYOC 2023 チームリーダー報告

ASJYOC 日本代表チームリーダー  
山本英勝(渋谷で走る会/ナビたび)



### ●総括

2023年12月22日から27日かけて香港で開催された2023年アジアジュニアユース選手権(AsJYOC)にチームリーダーとして参加した。チームリーダーとして取り組んだ内容について、チームとしての結果も含めて、以下で報告する。

今回の遠征は、優勝やメダル数では目標に達していない部分もあるが、高く評価できる内容であり成功だったと言える。

ただし、それは個々の能力の賜物であり、継続的な成功とは言えないように思える。また、アジアの特に高校生以下でのレベルは非常に高くなってきており、この年代においては日本はアジア最強とは言えない。シニアのレベルでも将来的に追い付かれることがあるかもしれない。

これら今回の取り組みは、日本の強化に出来る施策の事例になると考える。

### ●チームリーダーとして設定した目標と施策

- 2023年強化方針のAsJYOCの位置付け<sup>1</sup>を、今回のチームに落とし込み浸透させる。
- 日本を代表として大会に参加し、他のオフィシャルと連携し、選手全員の力を引き出し、無事に帰国する。
- リーダーとして、チームとチーム外のステークホルダーとの連携を行う

## ●実施施策

- AsJYOC の位置付を 3R としての言い換えチーム、チーム関係者へのコミュニケーションを行う。
- 内容を踏まえ、動画配信におけるインタビュー重視として選手、関係者意識を高める。
- オフィシャルの役割分担を行う。年代に分けた責任体制を設定。
- チェックリストを活用し、漏れを防ぐ。
- ステークホルダーの関心を高める現地情報配信(動画共有、選手の声、AsJYOC の位置付けの共有、オリエンテーリングのアピール、X を利用したリアルタイムに近い情報配信)



## ●3R(保護者に送信したメールから抜粋)

### Role Model

日本代表である我々は、国内外から日本を代表する若者と見られています。日本のロールモデルになれるよう行動します。

また、今回のチームの中では、日本の学生トップレベルの選手もいます。そういう選手は若手のロールモデルであることを意識し、また若手はトップ選手から学べるよう話をしています。

### Relationship

国際大会は世界の様々な選手や運営者と繋がる機会です。またチーム内では、年齢を超えた縦、学校を超えた横の関係を作る機械です。今回の大会を機に一生の仲間を作れるようサポートしていきたいと思っています。

### Results

アジアのオリエンテーリングにおいては、日本は強国です。トップの成績が求められる場です。国際大会において緊張感を持って取り組むことで、選手としての大きな成長を期待しています。

## ●結果

### — 成績

優勝 4 種目

Middle M/W20, Sprint M20, Sprint Relay U20

メダル(上記以外) 6 種目

Middle M/W18, M/W16, Sprint W20, Sprint Relay U16

メダル未獲得 3 種目

Sprint M/W18, M16

## 一 成果と評価

結果そのものについては、U20 レベルで日本の強さを再確認する一方、特に Sprint 種目でのアジア他国の強さに跳ね返されるメダル獲得の成績であった。チームリーダーとして設定した目標については、ステークホルダーとの連携など評価が分からない面もあるが、概ね達成できた。

- 結果について深く受け止めた選手は多いようで、感情を露わにする選手もいた。現時点で次回の国際大会へ向けて具体的行動を起こす選手もいる。十分に国際大会の経験や厳しさを知る大会になったと言える。
- 3R については、一部大変ポジティブなフィードバックがあったので、ビジョンを浸透させるのに役立ったと言える。
- ところどころで小さな事件、ひやりがあったものの、オフィシャルが適切にフォローし、問題なく大会を終えることが出来た。ただし、これは今回のオフィシャルの個々のスキル組み合わせであったり選手との相性、事前の関係性によるところもあったので、次回以降も同じ形で問題ないとは限らない。
- 情報配信は比較的上手くいき、フィードバックもポジティブ。保護者からも、現地の状況が良く分かったとの意見もいただいた。

## ●感想

想定せずしてチームオフィシャルに就任したが、やる気のある選手たち、優秀なオフィシャル陣、親身にサポートしてくれた運営のおかげで、充実して遠征を率いることができた。

ジュニアでのアジアのレベルの高さに驚かされ、欧州に対抗するために共に成長するライバルとして認識した。

AsJYOC への組織的なアプローチがないことは課題であると共に、将来への可能性を感じさせた。他のオフィシャル達の経験、知識、技術、情熱なくして、今回の遠征は成り立たなかった。大変感謝している。

ちゃこさん: 選手に対して暖かく見守り時に叱咤する一方、常に運営側で問題が起き得る点に眼を光らせ、言うべきことは言う厳しい姿勢が印象的だった。そのため、問題が起きることを未然に防いでいただいた。

岳人さん: 大会前から後にも渡る中高生の密なサポート、それぞれとのコミュニケーションをとっていただいたのは大変助かった。また、競技に留まらない深く幅広い知識は大変勉強になった。

貴美江さん: 事務的なやるべきことを全て把握していて、それを次々とプロアクティブに執行していただいた。また、選手の身体的ケアもしっかりしていただいたことで、怪我、故障の影響を最小限にできた。





宮西さん: 大会全般に関する細部に渡る知識がチームオフィシャルミーティングはじめ、様々な局面で頼りになった。チームミーティングの音頭を取るなど、全体をまとめていただいたのは、非常に助かった。

樹さん: 技術的面で選手等をフォローすると共に、選手に年齢が一番近いお兄さんとして、選手とのコミュニケーション、モチベーションの向上、そして精神面のサポートが印象的だった。





## ●提 言

目標の設定を明確にする作業を、オフィシャルと相談の上で、強化委員チーム主導で行うべき。チーム形成(選考段階)もしくはチーム発足段階から設定された目標をチームに明確にし、各ミーティング、練習、合宿で浸透させる作業を怠らないようにするべき。

強化委員側とチーム、各チームオフィシャルの役割と責任範囲をもう少し明確にするべきだった。今回はオフィシャルの人選が上手くいき、明確にしなくとも、それぞれが得意なことをやることで、基本的に漏れがなかった。

アジアをライバル視することはお互いを成長させるのに非常に有益。特にジュニアのスプリントレベルでは香港や中国の方が上である。普段からこちらから積極的に出稽古に行くのは、ジュニア世代に国際大会で戦う意識を植え付けるのに非常に有益である。



## ●補 足(長期強化ビジョンへの戯言)

ジュニアの継続的な強化がなかなか難しい中、AsJYOC の取り組みは非常に有益と感じた。ジュニアの強化の軸にとらえて、プログラムを組むのも良いのでは。

- ジュニアの目標や取り組みとして手頃であり JWOC と違い、結果に対し感情移入しやすい。
- 年齢幅が広いので、16 でスタートした選手は複数回数関わることができ、選手としても強化側も長期に段階的な目標設定できる。
- また年齢幅が広いことで世代を超えた関係性が生まれ、下は上を目標に、上は下を意識したロールモデルとしての行動を植え付ける。横だけでなく縦のつながりを作り、高校から大学へ上がった際の選手の取りこぼしを防ぐ。
- ヨーロッパよりも近距離でありコストも相対的に低いので毎年の参加も可能。時差がないため、リアルタイムの SNS、ライブ観戦で保護者他ステークホルダーの関心も高めやすい。実際に応援に来る親も今回はいた。
- スプリント、フォレストでも比較的簡単なコースやテレインで、オリエンテーリング経験浅い女子参加を促しやすい。特にオリエンティアの子供はそうで、例えば、当初声掛け時はほとんど経験無かった佐々木選手の親はオリエンティアである。

## ●参 考

— 保護者メールより(帰国時送信)

ASJYOC 選手保護者の皆様、

アジアジュニアユース選手権の日本選手団、チームリーダーの山本です。

昨日、競技は全て無事終了し、現在飛行機の中でこの文章を書いています。着陸し、このメールを配信する頃には、遅いフライトの一人と香港に残る一人を除き、全員香港を出国していることでしょう。

結果に関しては、既にご報告し、公表されている通りです。期待以上の選手もいた一方、全般的には香港や中国のレベルの高さを実感することになりました。ただ本気で結果を求め、結果に涙する選手の姿は、印象的でした。これからの選手の成長が楽しみです。

海外の選手との交流は、競技後、そして最終日のバンケットで盛んに行われていました。アジアの新たなライバル達と築いた絆は、競技に留まらない大きな宝物になるでしょう。

ロールモデルとしては、トップの選手の周囲への姿勢はもちろんのこと、チーム全体として、日本の代表をしっかりと務めました。競技やバンケット、大会の行事に限らず、自由時間でもオフィシャル陣を困らすトラブルも全くなく、素晴らしい振舞いでした。他国の選手団、運営陣、宿舎のスタッフにも、とても良い印象を残したと思います。

日本代表として誇れるチームでした。

最後になりますが、ジュニアレベルの日本代表がこのように海外で活動し、活躍できるのは、保護者の皆様のサポートと応援があつてのことです。現地の状況、選手達の様子の報告について、至らない点もあったと思いますが、応援誠にありがとうございました。

これからもご支援いただけるよう、よろしくお願い申し上げます。



## AsJYOC2023報告

村越久子(静岡県オリエンテーリング協会)

AsJYOC2023にチームオフィシャルとして参加しました。チームオフィシャルのマニュアルはなく、帯同する遠征、チームによってやってきたことが違うので、今回の帯同での報告をします。

### ・選手の把握

帯同の可能性が高そうなので、中高生が参加しそうな大会(インターハイなど)に行ったり、話していることに聞き耳を立てたり、自分が参加した大会では中高生の成績も気にかけるようにしました。

>男子は名前と本人の一致にはほとんど至らず。本人をもっと知っていたら、より良いパフォーマンスを引き出せたのではないかと思う場面がいくつもありました。

### ・Bulletin2・3

不安な点を解決または対応について検討してから出発したいと思いました。

朝食のみついていて、昼夕食はついていないとのことで食事をどうするかが問題点でした。

主催者に夕食をとれる場所を問い合わせました。

昼食は、主催者は購入できる場所も食事をする場所もあるとの返事をくれましたが、Google mapで会場付近を検索した結果お店も食事ができる場所もなさそうでした。競技時間と帰りのバス時間などを加味すると買い物に行く時間もとれそうになく、日本から補食を持っていく、または、事前準備しかないとなりました。

>AsOC2018と同じ宿舎、同じく昼夕食なしなので、その時の様子をもとに準備したのですが、コロナ禍で香港も様子が変わっていました。大皿からみんなで取り分け→個食 がいい方向に大きく変わっていたところだと思います。

リアルタイムでGPSトラッキングを公開するは記載されていましたが、GPSベストの貸し出しについては記載がなく、問い合わせました。GPSベルトを使うとのこと。写真も送られてきました。サイズ調整ができるようでしたが、細身の女子にはフィットしないのではないかという不安があり、GPSベストを持っていくことにしました。

>がばがばなのが気にならない人もいましたが、思いのほかフィットしない細身の男子が多く、もっていったGPSベストはすべて利用されました。事前に気が付いてよかったです。

### 両替

クレジットカードがあれば両替しなくても何とかかなると思っていましたが、現金のみのお店が結構多かったです。クレジットカードもタッチ決済が進んでいました。空港での両替はすぐにできましたが、街中の両替所は減っており、ATMでの現金引き出しもQRコードでの確認が必要などでできませんでした。

>人数が多いと精算処理が難しいと思いました。

## 空港⇄宿舎バス

香港空港から宿舎まで公共交通機関を使っただけの移動は可能でしたが、到着後、大人数の乗車券を購入し、大きな荷物をもっての移動の引率は避けたいと思いました。今回は主催者がバスを用意し希望を取ってくれましたが、今回はバスをお願いするでした。

## ウォーミングアップエリアと時間

スプリントの Quarantine はかなり狭く、隣接するウォーミングアップエリアは使用時間が決まっております。スタート直前のアップがほとんどできそうにないと思われました。

>ウォーミングアップエリアの使用時間が延長されました。

ミドルもウォーミングアップエリアはなく、スタート地区近くの狭いエリアでアップすることになりました。

スプリントリレーは競技場だったのでアップは十分にできるはずでした。

>アップをほとんどしないでレースに臨む選手が多く、狭い、時間がないは全く問題になりませんでした。(日本だけではなくほかの国も)「ウォーミングアップ」は課題だと思います。

## ・EVENTOR 入力

EVENTOR の仕様が変わったのか今回だけなのか、入力に手間取りました。

>スプリントリレーの入力は結局、時間ギリギリになってしまいました。スプリントレース後に時間はあったので、走順をオフィシャルに伝える時間などを決め、周知しておけばよかったと思います。

## ・全日本大会でのチーム紹介、結果報告

全日本ミドル、全日本スプリントの会場でチーム紹介や結果報告ができてよかったと思います。

>間際になってからやることにしましたが、あらかじめ予定できることだと思います。

## AsJYC2023 帯同オフィシャル

小林岳人(ES 関東 C、千葉県立千葉高等学校千葉中学校教諭地理部顧問)

大学時代からオリエンテーリングを始め、長年競技志向で続けていましたが、仕事が高校で地理を教えていることもあり 10 年ぐらいほど前からは勤務先の中高で生徒の皆さん向けに地理の授業にてオリエンテーリングを行っておりました。そして、ここ数年、活発にオリエンテーリング競技をする生徒の皆さんが集まってきて、中高生の皆さんとともにオリエンテーリング活動をするようになりました。そんな中、日本代表のメンバーに勤務先の中学校高等学校から選出されたことで、日本チームのオフィシャルとして帯同を申し入れ 2 回ほど JWOC へ帯同をさせていただきました。今回の AsJYOC2023 で 3 回目の帯同となりました。AsJYOC はチームサイズも 30 名ほどと大きく、また勤務先の中学校高等学校から 4 名選出され、さらにほかにも日ごろから一緒に活動させていただいた中高選手が多い



たこともあり、ぜひ帯同をと、申し入れたものでした。日頃から一緒に活動している選手の皆さんがこのよう国際競技会での活躍ぶりを見る機会を得たこと自体、とても嬉しいことでした。

今回の AsJYOC2023 は香港での開催で、長く続いたコロナ禍による影響もなくなり、開催時期(中高生にとっては冬季休業中)、時差(1 時間)、交通(日本から 5 時間ほど、現地交通も便利)、食事、宿泊、季節(気候的に良い時期)、とても好条件がそろったものといえましょう。また、私自身が 2018 年に香港で開催された ASOC2018 に参加していたこともあって、現地の様子のある程度知っていたことも、私自身にとっては良かったことであります。また、現地のオーガナイザーには日本から IOF Senior Event Advisor として村越真さん、Assistant IOF Event Advisor として坂野翔哉さん、National Controller をされた旧知の Mr. NG Kam Fu Patrick さんなどがおられ、とても心強く思いました。

AsJYOC は、世界を舞台とする JWOC と違いアジアのオリエンテーリングシーンではやはり日本がリードしている立場であることから勝負という部分の比重が高くなり、同時に結果も求められます。ただ、選手の皆さんにとっては日頃の力を発揮することができれば、十分に達成可能なレベルでもあり、真剣に取り組んだ先の成果が表彰という形になります。ちょうど、見合った挑戦の場であるので、特に中高生にとって国際競技会の場としてはとても相応しいところと思います。

オフィシャルとしての大きな役割としては選手の皆さんが良いパフォーマンスを発揮できる環境や状況を提供することです。例えば待機所～スタート～競技～フィニッシュ～会場間の行動など国際競技会特有の選手の動きをサポートするのはオフィシャルが気を付けて行う場面です。選手の皆さんが安心して競技に臨めるように、また選手の皆さんからのリクエストに対応できるように出来る限りの準備を、と常に思って過ごしておりました。特に日頃から接する機会が多い中高生のメンバーの方々に対して、事前は出来る限り AsJYOC についての話(手続き、現地の様子、競技の様子、)などを行い大会期間中は出来る限りの選手の皆さんと話をしたりしながら、様子を伺うようにしました。中高生以外の大学生のメンバーも、多くが今夏の JWOC2023 の日本チームのメンバーであり、存じていたことも良かったことであります。

4 日間の日程はモデル、ミドル、スプリント、スプリントリレーとレストデーがない忙しい日程の中でしたが、選手の皆さんは日々全力でチャレンジしていました。大会期間中、気温は低め、特に朝晩は冷え込みましたが、日中は暖かく天気もよく、競技ウエアにも気を遣う必要はなく、身体活動を行うにはちょうどよい状況でした。選手の皆さんが大きく体調を崩すこともなく過ごせたのはとても良かったと思います。ミドル競技におけるトレインは地形的・植生的には日本にはあまり見られない特有のもの、スプリント競技におけるトレインの街並みもまた日本で見られない特有のものであったので対応に苦しんでいた選手の皆さんも少なくありませんでした。それでも、特に中高生の多くの選手にとって初めての海外トレイン&レースでしたが、精一杯のプレーをしていました。そして、懸命なプレーには心を打たれたものも多くあります。皆さんの喜びや悔しさは、どれも真剣に誠意をもって心を込めてチャレンジした証です。魂を込めたレースのあとだからこそ流せる涙もあるし、分かち合える喜びもあります。メダルや表彰状という形のものが結果的には目立ちますが、そのような有形でない無形のものも数多く私の脳裏には焼き付いています。そこで得られたものはとても大切なものです。(もしも、今回メダルや表彰状を取り忘れて、置いて来てしまったのであれば、また次の機会に取りに行けばいいだけのことです。) そんなシーンを間近で見ることができたのは、私にとっても宝のようなものです。真剣に臨んでいる選

手の皆さんを見て、もっと何かしてあげられることはなかったのか、そして、これから、してあげられることはないだろうか、などと考えました。とはいっても、私の力だけでは選手の皆さんが望んでいることはとてもとてもかなえることなどはできません。これを読んでいただいている皆様方にもぜひぜひお力添えをいただければと思います。よろしくお願いいたします。

中高生の中には、オリエンテーリング経験が数か月というような選手もおりましたが、わずか4日の期間中の日々でぐんぐん成長していく様子は嬉しさを越えて驚きとさえ感じました。素晴らしい才能の持ち主の皆さんと出会ったこと、本当に嬉しく思います。レースを離れても、選手の皆さんは積極的に他国チームの選手の皆さんと交流を深めるなど、沢山の貴重な経験を積んでおりました。AsJYOCは中高生にとって、勝ち負けを競う場とともに教育の場としてもとても相応しい場でもあります。

今回は、あまり大学生の皆さんと接する機会はありませんでした。というか特にお手伝いするような必要もなかったのでは、とも思っております。特にU20の皆さんは日本のオリエンテーリングの力をアジアに示す競技結果、振る舞い、行動であったと思います。まさにジュニアチームの最終章にふさわしい素晴らしい活躍ぶりでした。これで、ジュニアチームを“卒業”される選手の皆さん、長い間お疲れ様でした。今までチームを支えてきていただき本当にありがとうございました。今後はユニバー代表、WOC代表をめざし、更なる活躍を祈念しております。そして、ジュニアチームのご指導もよろしくお願いいたします。

AsJYOC 期間中や期間後に今回経験されたことについて選手皆さんから述べられた言葉一つ一つは私にとってはとても貴重な言葉ばかりで、どれも心底から嬉しく思いました。またこのような言葉を伺えるような場に居ることができたことに、本当にありがたい気持ちになりました。そんな皆さんに私から伝えたいことは、私が40年間オリエンテーリングをやってきたことに基づくことですが、長い間ずっと楽しめるこのオリエンテーリングをこれからもぜひ、皆さんにたっぷり嗜んでほしいなということです。そしてその嗜み方は本当にいろいろです。AsJYOCという皆さんが経験されたこと最大限生かして取り組んでいただければと思います。私自身はこれからも今まで通り日々のオリエンテーリング活動にいそしんでいきます。ちょうど今、日本スポーツ協会公認オリエンテーリングコーチ2の資格を修得中です。今後、少しでも皆さんのお役に立つことができるように精進してまいります。お邪魔かもしれませんが時々お付き合いいただければ嬉しいです。よろしくお願いいたします。

最後になりましたが、今回のAsJYOC2023におきまして、関係する多くの皆さま方からの有形無形の多大なご支援を賜りましたこと、ここに深く感謝いたします。またこのAsJYOC2023 オフィシャルリーダーの山本英勝さんを始め、村越久子さん、寺嶋喜美江さん、宮西優太郎さん、宮本樹さん、オフィシャル経験が深い皆さまから多くのことを学ばせていただきました。ありがとうございました。

## AsJYOC チームオフィシャル報告書

寺嶋貴美江(ES関東C/静岡県オリエンテーリング協会)

今回の香港への帯同での、オフィシャルとしての取り組みと活動、今後への課題と提言をまとめます。香港へのチームオフィシャル帯同は、2018年アジア選手権大会ぶりの5年ぶりとなった。大会期間中の宿舎は前回と同じということもあり、現地での勝手がよくわかる状況もありオフィシャルをひきうけ

ることになった。大会期間中は、おもに選手のコンディショニングケア(怪我対応・マッサージ・ストレッチ)を担当した。

#### ○準備期間

全日本大会直前に代表選手が発表され、大会までも約2か月ともっとも短い準備期間となった。コロナ禍の空白があり、海外遠征が初めての選手が多い中、健康状況の把握にまずは努めた。最も心配していた「ドーピング」について、選手には Google フォームでアンケートをとったが、大会1か月前を切っただけで喘息薬の服薬の報告があり、対応に苦慮した。ユース世代は、シニア世代と比べ小児喘息や喘息など罹患率が高い。また、漢方薬やサプリメントを常用している場合もあり、日本での全日本選手権大会やインカレでも、ジュニア・ユース世代には早くから JOA としてもドーピングについては指導が必要と思われた。

#### ○チーム備品

準備したチーム備品を以下にあげる

- ・日の丸大・小
- ・救急セット(絆創膏・湿布・ロキソニン・整腸剤・胃腸薬・体温計・テーピング・キネシオテープ類など)
- ・アイシング用氷嚢2個
- ・アイシング用クーラーBOX
- ・ブルーシート(3畳分)×2枚
- ・Helinox チェア2脚
- ・安全ピン(大量に)
- ・GPS ベスト(GPS ベルトのサイズが合わないことを配慮)

アリーナでの選手ケアには、ヨガマットなども含まれるほうが好ましかった。ただ、ひとりで香港まで持参するには荷物重量限界近くにもなり、オフィシャルでも備品分担は必須と思われる。

#### ○本戦期間中

今大会は、レストデーを挟むことなくミドル、スプリント、スプリントリレーと3日間連続レースだった。日本国内でも2日間大会はあるものの3日間大会は稀である。そのためにも、選手にはレース後の早期疲労回復とケアが重要と思われた。モデルイベント終了後、現地到着後の選手の体調を Google フォームのアンケートで把握した。また、いつでもマッサージやテーピングを行いサポートできる準備があることを伝えた。

大会期間中、JWOC 経験もある WM20 はウォームアップ&クーリングダウンを積極的に行っている様子が印象的だった。そのかわり、U16-18 は、知識も乏しくストレッチの仕方から指導が必要であったが、今後はもっといかによき成績を出すためにも、レース以外にもレース前後の過ごし方や栄養面にも正しい知識を得てほしいと思う。レース前後の食事や栄養については、専門家による講習開催をすれば、最新の知識を得ることができアスリートとしての自覚も出るのではないかと思う。初日ミドルレース後には、チームで輪になってストレッチをした。どんなところに疲労がたまっているか、どこの関節が硬い

か、そんなことを知ってもらう機会になったらよかったと思う。

コンディショニングケアは、香港のラフオープンと走行可能性が悪いトレインや、普段と違うペースでよりスピードをあげて走るスプリントで疲労もたまりやすく、日ごとにマッサージ希望者が増えていった。ケアすることで翌日のレースは「足が軽く、快調だった」という報告もあったことは喜ばしいし、入賞につながったなら最高の喜びである。足の疲労は、普段からの走りのフォームや過ごし方(冷え)にも違いがあらわれる。自分自身がどこが疲れやすいか、痛みが出やすいかなどで知ることができれば今後のトレーニング次第では改善できることを伝えたい。そういう意味でも、専門家にマッサージしてもらうことで第三者からのアドバイスをもらうことは、もっとカラダへの意識が高まるはずだ。

#### ○選手ケア総数

| レース             | テーピング(レース前) | マッサージ(夜) |
|-----------------|-------------|----------|
| 12/23(モデルイベント)  | 1           | 2        |
| 12/24(ミドル)      | 3           | 4        |
| 12/25(スプリント)    | 4(うち捻挫処置1)  | 6        |
| 12/26(スプリントリレー) | 3           | -        |

テーピングは主にアリーナでサポート。マッサージはレース後に宿舎で申し出順に対応。幸い、今大会期間中は、発熱して体調を崩したり、食事や油が合わずにお腹を壊したりする選手がいなかったことは大変よかった。

#### ○総括

今大会で優勝、そして入賞した選手の皆さん、敬意をもって称えたい！おめでとうございます。表彰台での嬉しそうな笑顔はとても印象的だった。「準備したものが勝つ！」という言葉がオリエンテーリング界にはあるが、スプリント対策地図作成は本当に素晴らしい成果だった。オリエンテーリングはミスをするスポーツであるがゆえに、今持てる体力や技術でも叶わないときがある。悔しい思いをした人はぜひ貪欲になって勝利を勝ち取るための努力を続けてほしい。

ジュニア・ユース世代は今後のオリエンテーリング界でも活躍が期待される選手たちだ。香港や中国にややリードされているユース世代の強化には、早い時期からの継続的で計画的なサポートが急がれる。AsJYOCはアジア各国との選手交流も盛んで魅力的な大会だ。時差も少なく経済的にも時間的にも遠征しやすいのも魅力である。選手たちには、今回の大会で「オリエンテーリングがもっと楽しい！！」と感じたなら、その経験や体験を糧に、更なる飛躍をとげ、次回のAsJYOCやJWOCへと繋げてほしい。アジアでトップになるためにも、JWOCで活躍するためにも、まだまだできることはあるはずである。また、選手強化の面では、早い時期からの広報や情報提供などのアプローチは、選手発掘・強化に繋がられるはずなので、創意工夫が求められると感じた。

#### ○最後に

今回のAsJYOCに向けて多くの皆さまのサポートがありました。保護者の皆さまには、ご理解ご協力を賜り、大変感謝しております。また、現地まで応援に来てくださったご家族や保護者の皆さまにも多



大なるサポートをしていただきました。ありがとうございました。素敵なTシャツ作成をしてくれた名大の中野さん・柴田さんもありありがとうございました！！次回の日本チームの活躍を祈願して今回の報告を終わります。

## AsJYOC2023 チームオフィシャル報告書

宮西優太郎(宮西山野精図)

2023年アジアジュニア・ユースオリエンテーリング選手権大会にチームオフィシャルとして帯同しました。以下に取り組みと今後の課題をまとめました。

### ● 気候について

寒暖差が非常に激しい。特に隔離エリアと会場で荷物を分ける必要があることもあり、隔離エリア～スタート直前あたりで上着が少し不足気味の選手もいた。特にスプリントでは十分にスピードを上げてウォームアップできる場所もなく、スタート地区は日陰で寒かったため選手は体温調節が難しかったかもしれない。スタート地区周辺では私のジャケットを選手に貸し与えてしのいだ。一方でスプリントリレーでは南の島ということもあって日差しが強く、暑い中で待機することとなった。オフィシャルはサングラスとつば付き帽子必須。

冬は降水量は少ないそうだが、1回だけ雨が降った。

### ● チームオフィシャルミーティング (TOM)

各国2人にJuryの私を加えて、日本チームからは3人が出席した。TOMの資料はプロジェクターのスライドのみなので、必ず写真を撮っておいたほうが良い。資料がEventorに上がって見れるようになる前に、チームミーティングで選手に共有することができる。

### ● チームミーティング

TOMおよびBulletin4の内容を選手に伝えた。英語の情報が各所に散らばった状態となっていたため、時系列順に並べなおして注意事項を中心に選手と確認を行った。ミーティングが長いと選手の負担となってしまうためできるかぎり手短かに終わるよう注意した。

### ● モデルイベント

疲れを残したり怪我をしたりしないように、体力に余裕を持って終わらせるよう指導した。一方で、トレインを見るときは(中高生には難易度高いかもしれないが)歩きながらではなく、実際に走るスピードで現地と地図を対応させたほうが有用な特徴物を把握しやすい。大学生にはこのように伝えてもいいかもしれない。

### ● 隔離エリア

30人近い選手の荷物を隔離エリアから会場に輸送する必要があるが、今回のように運営者からあまり輸送の情報が提供されないこともある。事前に問い合わせでどのように輸送されるか把握しておきたい。

### ● ミドルディスタンス

フォレストはラフオープンが多く、道以外は基本的にやぶい。日本人は富士や日光などの走りやすい森には慣れているが、道を引っ張るオリエンテーリングの練習は疎かになっているように感じる。どの道を走るか、というルートチョイスで悩んだ選手が多かったようだ。またミドルでは地図表記よりも現地はかなり走行可能度が下がっている箇所があり、ルートチョイスの有利不利にも影響したようである。

#### ● スプリント

日本選手は基礎的なナビゲーションや体力はあると感じるものの、今回は香港と中国の選手の活躍が目立った。香港や中国では今回のような市街地でのスプリントが多く行われているようだ。経験値の差が彼らの結果につながったのだろう。

一方で、トレイン自体は路地が入り組んでいて難しいものだったが、コースは比較的難易度は控えめで組まれていた。そのためしっかり事前のトレイン研究ができていれば、スピードは出しやすいコースだったと考えられる。トラックでの走力強化を行った上で、各々のトレイン研究を推奨したい。日本では香港のような環境でスプリントできる場所は限られているが、このような練習を増やすことで日本選手の上位独占も十分可能だろう。

#### ● スプリントリレー

競技は3日目となり、慣れて油断しやすい上に疲れもでてくる頃。スケジュールや忘れ物に注意するよう伝えた。

スプリントリレーのトレインはスプリントよりも起伏があり、等高線をしっかり読むことでより良いルートチョイスができる区間もあった。しかし、今回のように階段が多いトレインでは等高線が非常に読みづらい。こちらも事前研究をすることで読図の負荷が大きく下がったのではないだろうか。

今回、スペクテーターズ区間では誘導の前後どちらにもコントロールが置かれていた。このようなパターンでは前か後のどちらかを押し忘れて失格になることが非常に多い。実際、この区間で日本選手団のうち1チームが失格となった(2023年度全日本スプリントでも同様の失格事例有り)。他にも失格となりやすいと想定されるパターン(コントロール番号が似ている等)は多くあり、合宿などで練習する機会を設けられると良いかもしれない。

## AsJYOC2023 報告

宮本 樹(京葉オリエンテーリングクラブ)

### ○準備期間

今大会のオフィシャル業務として主に競技面でのサポートを依頼された。正式に拝命したのが11月の勝浦全日本大会のときだったため、本番まであまり時間がない中での準備となった。中高生を中心にジュニア・ユースの選手との関わりがあまりなかったため、名前を覚えるとともにコミュニケーションをとることを意識した。練習会や合宿においてレースの反省や雑談などを通じて、本大会の目標などを聞いた。

直前のJOA合宿において、右ひじを脱臼する怪我をしてしまったが、一通りの日常生活を送れたことから、予定通り帯同することとなった。

### ○本戦期間中

ミドル競技においては、全クラスで入賞者が出たことは喜ばしい。モデルイベントで植生や道などが地図と現地で異なっている箇所が見受けられ、本番でもそのようなところが存在した。このようなイレギュラーにうまく対応し、入賞した選手がいる一方、苦戦を強いられた選手もいる。今後、国内をはじめ、様々なトレインに入ることでイレギュラー対応の経験を積んでいてもらいたい。

スプリント競技では、事前のかなり精巧な予想地図作成やコース予想が行われた。地図の作成に携わった選手をはじめとして入賞した選手の走りは素晴らしかった。スプリントにおいてはトレインの事前の予習が必要不可欠であることを改めて体感した。地図の作成はもちろんのこと、空中写真や動画などを駆使してトレイン内のイメージを確立しておくことが重要だろう。

スプリントリレーでは、失格となるチームが日本内外問わず多く見られた。日本チームは主にコントロール飛ばしによるものが目立った。リレーの特性上、普段と違うペースでの走りが求められることもあり、慣れが効いてくる部分が多分にある。一方で、国内でスプリントリレーを実際に経験できる機会はあまり多くない。中高生を中心にスプリントリレーをより多く経験できる場を作っていくことが必要かもしれない。

### ○今後に向けて

課題として選手選考が直前まで行われていたことが挙げられる。全日本大会や秋インカレなどの成績を加味して決定しようとするとうまくいかないのかもしれないが、チーム作りという意味では後手に回っていると考えられる。今後は毎年 AsJYOC が開催されることから、代表選出の意思のある選手も含めた強化合宿を帯同するオフィシャル含め通年(ないしは夏ごろから)実施するのが良いのではないだろうか。大会終了後、中高生はモチベーションが高まっており、これをうまく持続させてあげる仕組みづくりが重要だと考える。



バンケット会場にて

# 写真集



















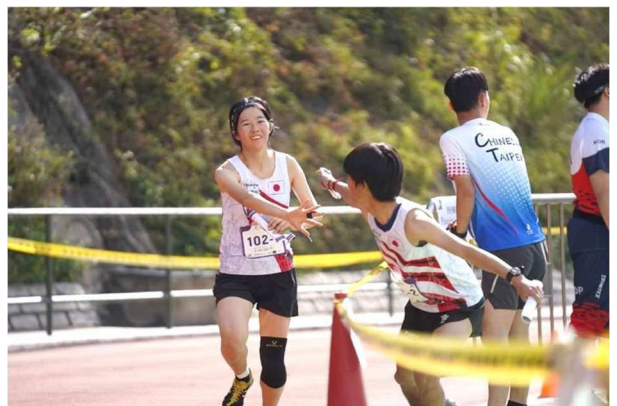
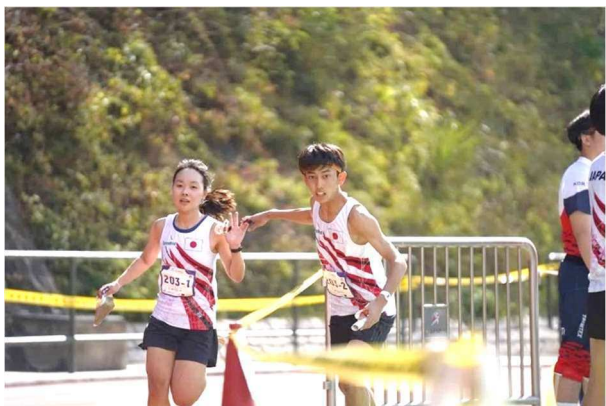




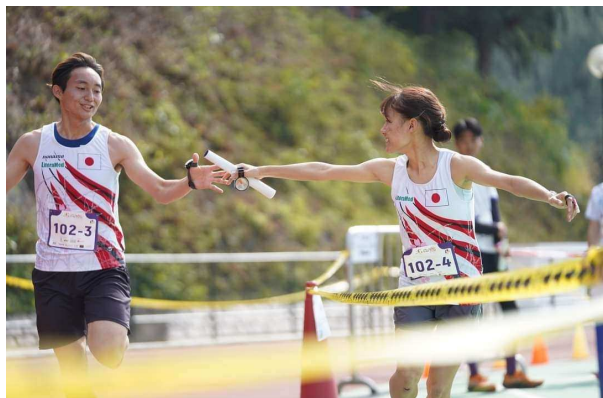


























## 地図

モデルイベント  
ミドル  
スプリント  
スプリントリレー





Culture, Sports and Tourism Bureau  
Arts and Sport Development Fund  
文化體育及旅遊局  
藝術及體育發展基金



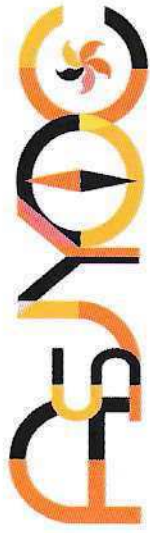
中國香港定向總會  
Orienteering Association of  
Hong Kong, China



|        |   |   |   |
|--------|---|---|---|
| ▷ S1 → | ⊗ |   | ◁ |
| 31     | ↗ |   | ⊥ |
| 32     | ↘ |   | ⊥ |
| 33     | ⊥ | ■ | ⊥ |
| 34     | △ |   | ○ |
| 35     | ⊗ |   | ⊥ |
| 36     | ↗ |   | ⊥ |
| 37     | ↘ |   | ⊥ |
| 38     | ⊥ | ■ | ⊥ |
| 39     | ◇ |   | ▷ |
| 40     | ↙ | ↘ | ↘ |

|   |   |   |
|---|---|---|
| R | R | R |
|   |   |   |





2023 HONG KONG

# MIDDLE

## MODEL



中國香港定向總會  
Orienteering Association of  
Hong Kong, China



Culture, Sports and Tourism Bureau  
Arts and Sport Development Fund  
文化體育及旅遊局  
藝術及體育發展基金

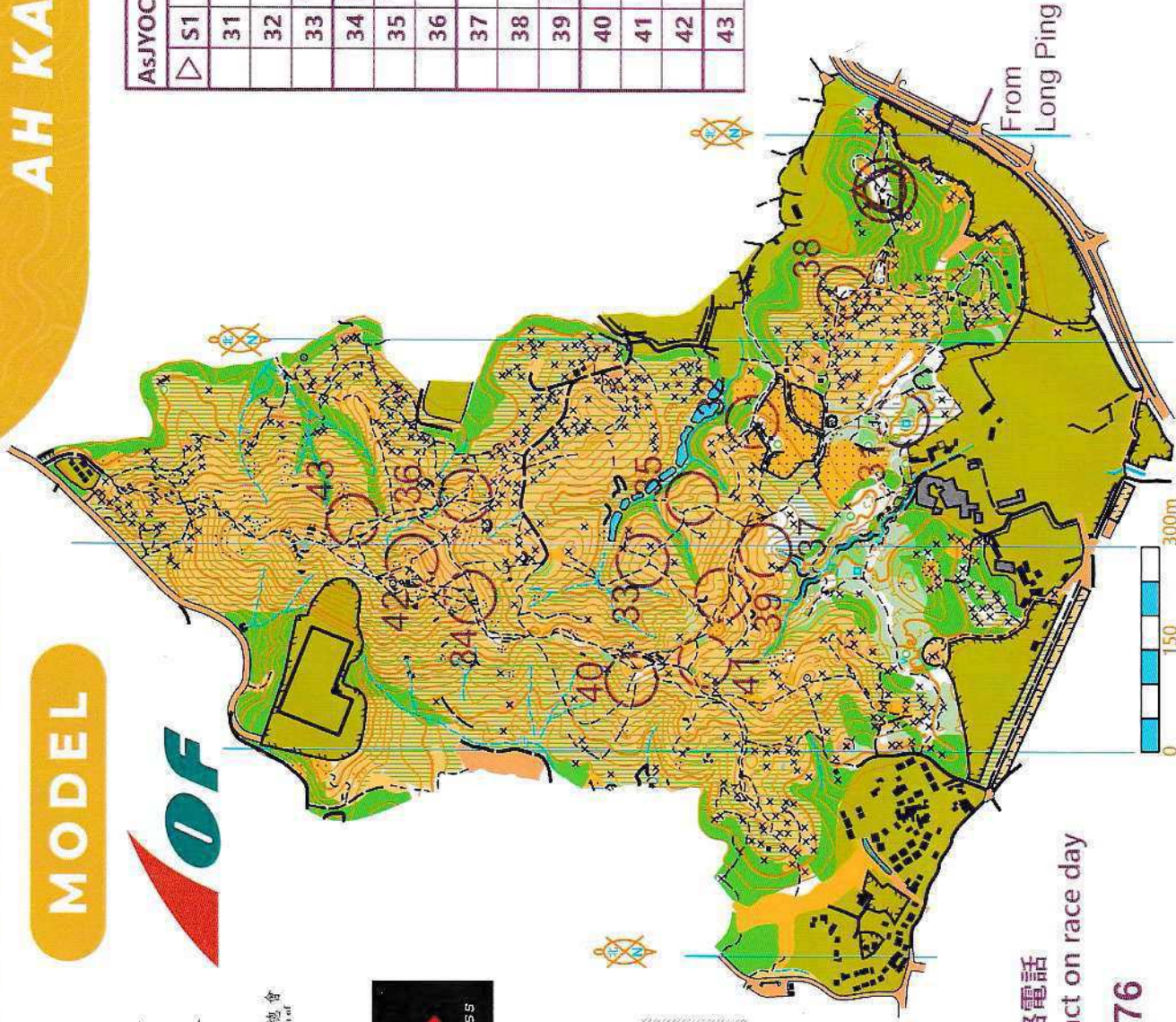
BASE MAP: OAHK Ah Kai Shan, 2018  
Updated in Sept 2023 : Ng Kwan Tong  
CARTOGRAPHY: using OCAD 2020 license no. 21247  
OAHK Map Reg No. 5/2018



比賽當日緊急聯絡電話  
Emergency contact on race day

**93198176**

| Asyoc | 2023 | Middle | Model |
|-------|------|--------|-------|
| △     | S1   | Π      | >     |
|       | 31   | ⊞      | ┌     |
|       | 32   | /      | Y     |
|       | 33   | ∩      | —     |
|       | 34   | ∩      |       |
|       | 35   | ∩      |       |
|       | 36   | ▲      | ○     |
|       | 37   | ∩      |       |
|       | 38   | ○      |       |
|       | 39   | ∩      |       |
|       | 40   | ∩      |       |
|       | 41   | ∩      |       |
|       | 42   | ○      |       |
|       | 43   | ○      |       |



圖例 Legend  
x 墳 Grave

From Long Ping





2023 HONG KONG



中國香港定向總會  
Orienteering Association of Hong Kong, China



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department

Culture, Sports and Tourism Bureau  
Arts and Sport Development Fund  
文化體育及旅遊局  
藝術及體育發展基金



比賽當日緊急聯絡電話  
Emergency contact on race day

93198176

Field Survey and Cartography  
in Dec 2020 - Oct 2023 by NG Kwan Tong  
Base Map - Lands Department 1:1000  
Drawn Using OCAD 2020 (License 21247)



R R R



0m 150m 300m

圖例 Legend  
x 墳 Grave

|                         |             |   |   |   |   |   |
|-------------------------|-------------|---|---|---|---|---|
| Asyoc Middle 24-12-2023 |             |   |   |   |   |   |
| M16                     |             |   |   |   |   |   |
| 5                       | 2.3 km 95 m |   |   |   |   |   |
| 130 m                   |             |   |   |   |   |   |
| 1                       | 59          | △ | ▽ | ◇ | ○ | ○ |
| 2                       | 53          | △ | ▽ | ◇ | ○ | ○ |
| 3                       | 47          | △ | ▽ | ◇ | ○ | ○ |
| 4                       | 57          | △ | ▽ | ◇ | ○ | ○ |
| 5                       | 48          | △ | ▽ | ◇ | ○ | ○ |
| 6                       | 55          | △ | ▽ | ◇ | ○ | ○ |
| 7                       | 50          | △ | ▽ | ◇ | ○ | ○ |
| 8                       | 58          | △ | ▽ | ◇ | ○ | ○ |
| 9                       | 44          | △ | ▽ | ◇ | ○ | ○ |
| 10                      | 41          | △ | ▽ | ◇ | ○ | ○ |

週田村  
CHOW TIN TSUEN

TUNBOW









2023 HONG KONG

中國香港定向總會  
Orienteering Association of Hong Kong, China



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department

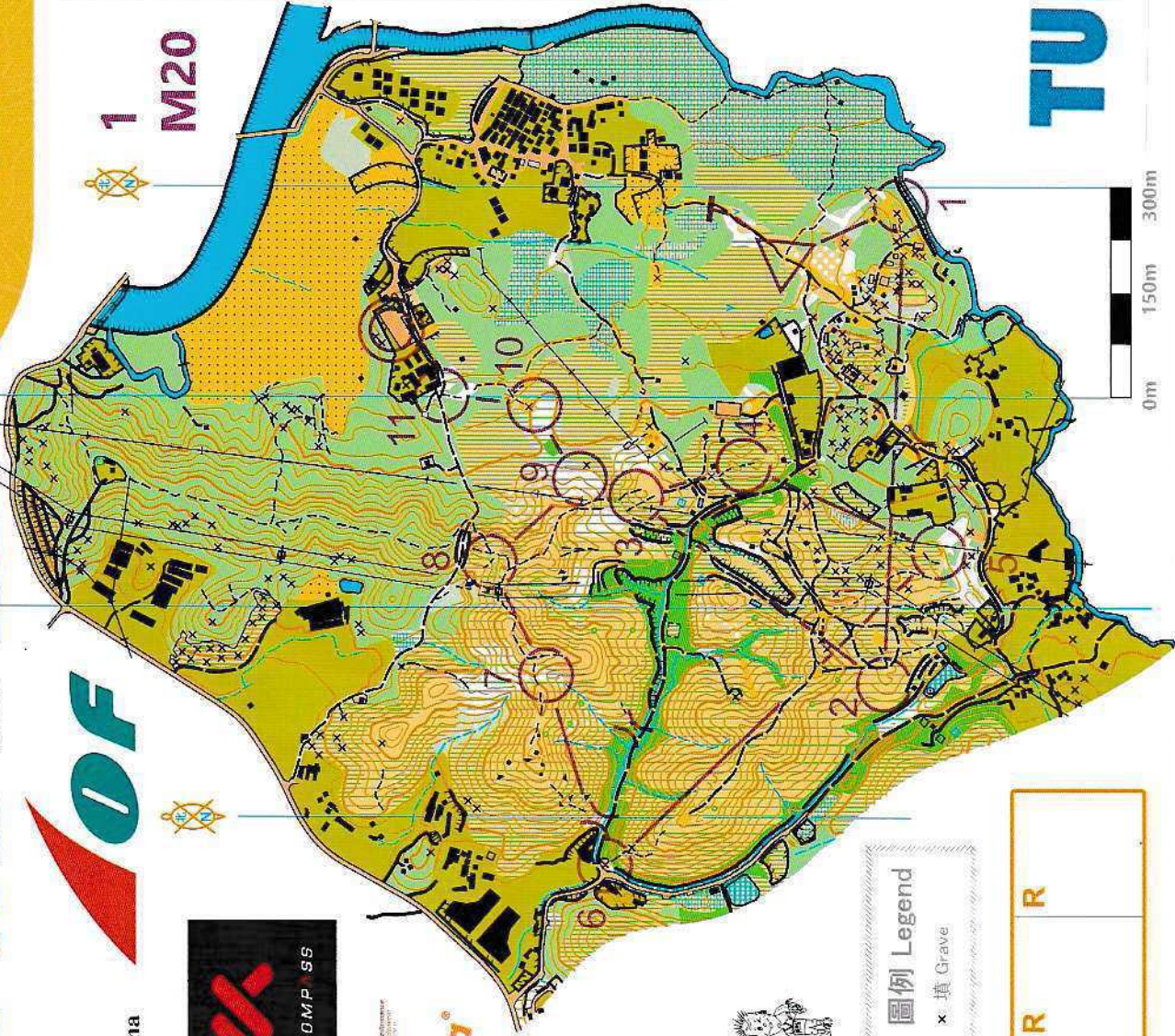
Culture, Sports and Tourism Bureau  
Arts and Sport Development Fund  
文化體育及旅遊局  
藝術及體育發展基金



比賽當日緊急聯絡電話  
Emergency contact on race day

93198176

Field Survey and Cartography  
in Dec 2020 - Oct 2023 by NG Kwan Tong  
Base Map - Lands Department 1:1000  
Drawn Using OCAD 2020 (License 21247)



圖例 Legend  
x 墳 Grave

|   |   |   |
|---|---|---|
| R | R | R |
|---|---|---|

0m 150m 300m

|                          |              |
|--------------------------|--------------|
| AsiYOC Middle 24-12-2023 |              |
| M20                      |              |
| 1                        | 4.2 km 170 m |
| 130 m                    |              |
| △                        | ▽            |
| 1 31                     | ◇            |
| 2 32                     | ∩            |
| 3 33                     | ∪            |
| 4 34                     | ∩            |
| 5 35                     | ∪            |
| 6 36                     | ×            |
| 7 37                     | ∩            |
| 8 38                     | ←            |
| 9 39                     | ∩            |
| 10 40                    | ◇            |
| 11 41                    | ▽            |
| ○                        | 130 m        |

1 M20

TUNBOW

週田村  
CHOW TIN TSUEN





2023 HONG KONG



中國香港定向總會  
Orienteering Association of Hong Kong, China



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department



Culture, Sports and Tourism Bureau  
Arts and Sport Development Fund  
文化體育及旅遊局  
藝術及體育發展基金



比賽當日緊急聯絡電話  
Emergency contact on race day

93198176

Field Survey and Cartography  
in Dec 2020 - Oct 2023 by NG Kwan Tong  
Base Map - Lands Department 1:1000  
Drawn Using OCAD 2020 (License 21247)



# 週田村 CHOW TIN TSUEN

# MIDDLE



|                          |             |
|--------------------------|-------------|
| AsiYOC Middle 24-12-2023 |             |
| W16                      |             |
| 6                        | 2.2 km 90 m |
| 130 m                    |             |
| △                        |             |
| 1                        | 59          |
| 2                        | 42          |
| 3                        | 47          |
| 4                        | 57          |
| 5                        | 55          |
| 6                        | 52          |
| 7                        | 58          |
| 8                        | 44          |
| 9                        | 41          |







2023 HONG KONG



中國香港定向總會  
Orienteering Association of Hong Kong, China



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department



Culture, Sports and Tourism Bureau  
Arts and Sport Development Fund  
文化體育及旅遊局  
藝術及體育發展基金



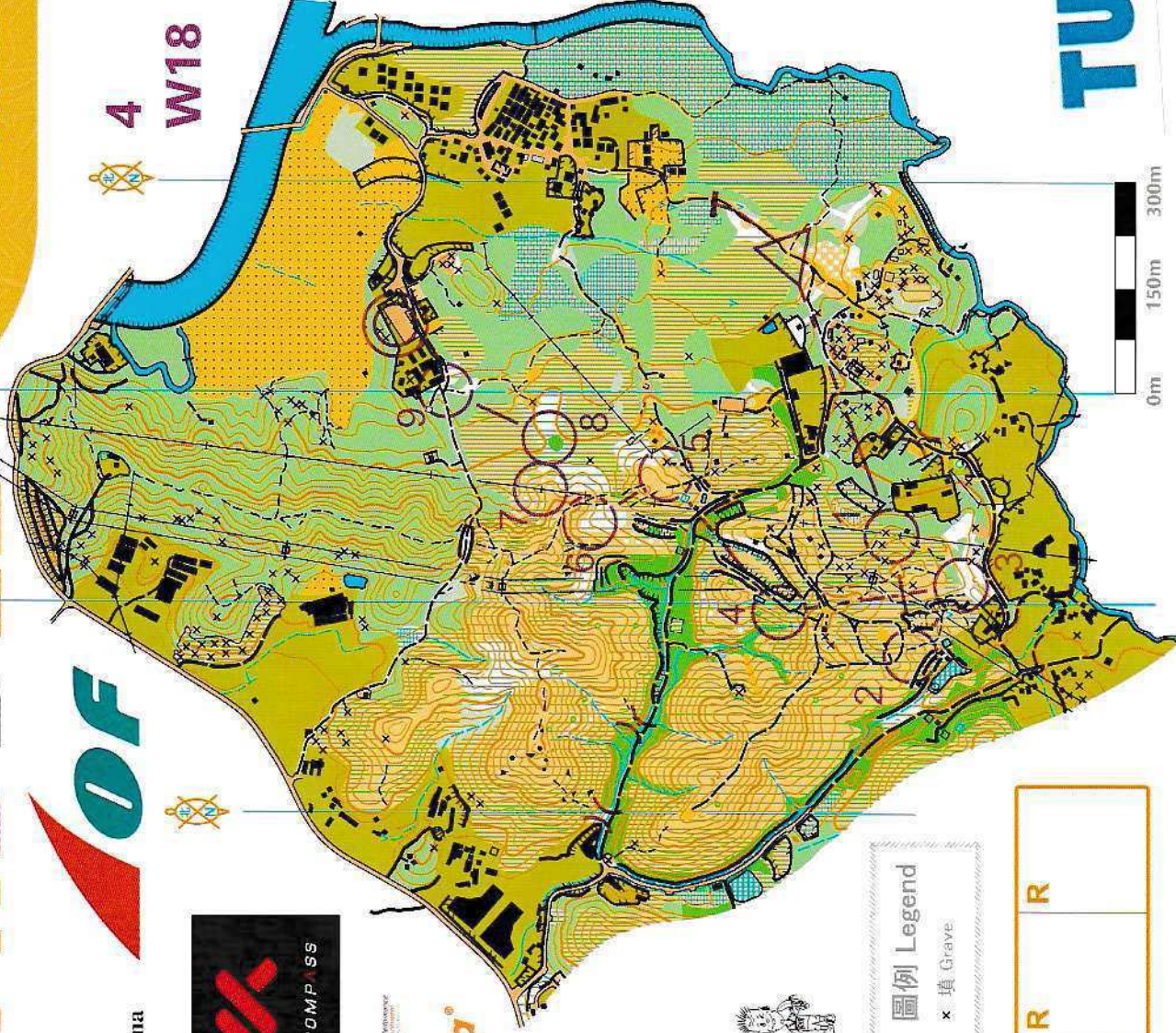
比賽當日緊急聯絡電話  
Emergency contact on race day

93198176

Field Survey and Cartography  
in Dec 2020 - Oct 2023 by NG Kwan Tong  
Base Map - Lands Department 1:1000  
Drawn Using OCAD 2020 (License 21247)



圖例 Legend  
x 墳 Grave



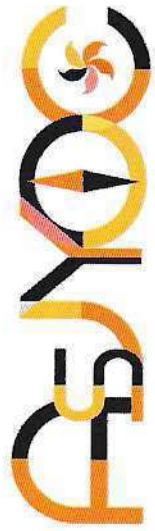
0m 150m 300m

|                          |              |
|--------------------------|--------------|
| AsiYOC Middle 24-12-2023 |              |
| W18                      |              |
| 4                        | 2.2 km 100 m |
| 130 m                    |              |
| 1                        | 49           |
| 2                        | 60           |
| 3                        | 48           |
| 4                        | 55           |
| 5                        | 52           |
| 6                        | 51           |
| 7                        | 45           |
| 8                        | 46           |
| 9                        | 41           |

週田村  
CHOW TIN TSUEN

TUNBOW

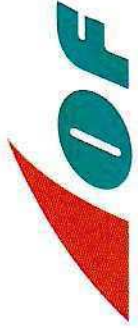




2023 HONG KONG



中國香港定向總會  
Orienteering Association of Hong Kong, China



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department



Culture, Sports and Tourism Bureau  
Arts and Sport Development Fund  
文化體育及旅遊局  
藝術及體育發展基金



比賽當日緊急聯絡電話  
Emergency contact on race day

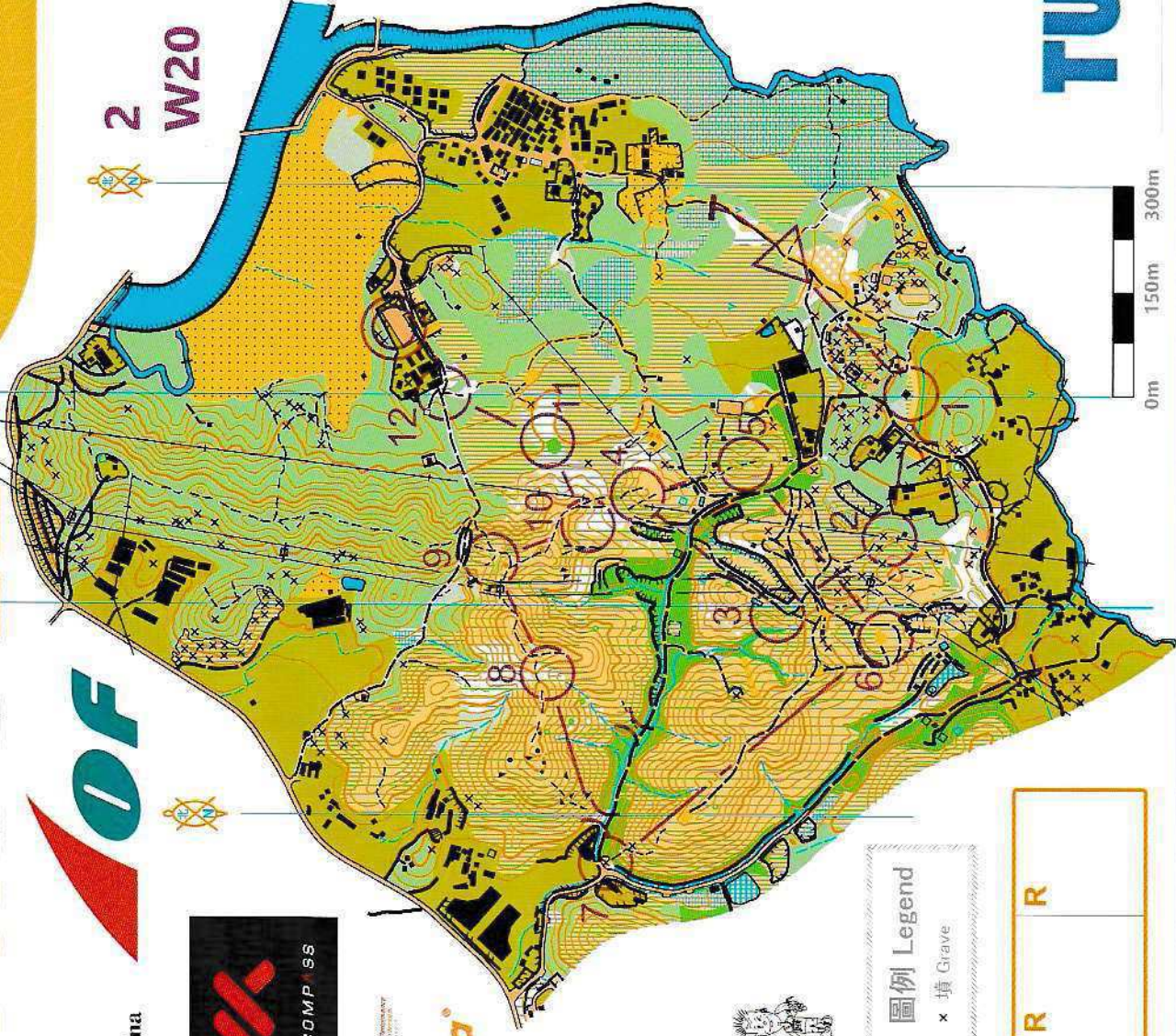
93198176

Field Survey and Cartography  
in Dec 2020 - Oct 2023 by NG Kwan Tong  
Base Map - Lands Department 1:1000  
Drawn Using OCAD 2020 (License 21247)



|   |   |   |
|---|---|---|
| R | R | R |
|---|---|---|

圖例 Legend  
x 墳 Grave



|                          |              |       |   |
|--------------------------|--------------|-------|---|
| AsiYOC Middle 24-12-2023 |              |       |   |
| W20                      |              |       |   |
| 2                        | 3.7 km 170 m |       |   |
| 130 m                    |              |       |   |
| 1                        | 54           | <     | > |
| 2                        | 49           | ∇     | ○ |
| 3                        | 55           | ↗     |   |
| 4                        | 33           | ⊥     |   |
| 5                        | 34           | ⊥     |   |
| 6                        | 47           | ◇     | ○ |
| 7                        | 36           | ×     | ○ |
| 8                        | 37           | ↓     |   |
| 9                        | 38           | ←     |   |
| 10                       | 51           | ∩     | ○ |
| 11                       | 46           | ※     |   |
| 12                       | 41           | ↘     | ○ |
|                          |              | 130 m | ○ |

週田村  
CHOW TIN TSUEN

TUNBOW





| ASJYOC |     | M16 | 2.6 km | 30 m |
|--------|-----|-----|--------|------|
| △      | ▽   | ↖   | ↗      | ↘    |
| 1      | 205 | ↖   | ↗      | ↘    |
| 2      | 207 | ↖   | ↗      | ↘    |
| 3      | 209 | ↖   | ↗      | ↘    |
| 4      | 204 | ↖   | ↗      | ↘    |
| 5      | 225 | ↖   | ↗      | ↘    |
| 6      | 218 | ↖   | ↗      | ↘    |
| 7      | 219 | ↖   | ↗      | ↘    |
| 8      | 216 | ↖   | ↗      | ↘    |
| 9      | 224 | ↖   | ↗      | ↘    |
| 10     | 229 | ↖   | ↗      | ↘    |

# 1

# TUNBOW





康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department



中國香港定向總會  
Orienteering Association of  
Hong Kong, China



| ASJYOC |   | 2.6 km | 30 m |
|--------|---|--------|------|
| M16    | △ |        | △    |
| 11 214 | ↗ | ↗      | △    |
| 12 201 | ⊗ | ⊗      | △    |
| 13 212 | ↘ | ↘      | △    |
| 14 220 | ↑ | ↑      | △    |
| 15 222 | ↖ | ↖      | △    |
| 16 230 | ↙ | ↙      | △    |
|        | ○ | ○      | ○    |

# 2





2023 HONG KONG

# SPRINT

# 新田 SAN TID



Culture, Sports and Tourism Bureau  
Arts and Sport Development Fund  
文化體育及旅遊局  
藝術及體育發展基金



中國香港定向總會  
Orienteering Association of  
Hong Kong, China



| ASIJOC |     | M18  | 2.9 km |
|--------|-----|------|--------|
| △      | ▽   | 20 m |        |
| 1      | 209 | ↙    |        |
| 2      | 204 | ↘    |        |
| 3      | 212 | ◇    |        |
| 4      | 218 | ↗    |        |
| 5      | 217 | △    |        |
| 6      | 228 | ↖    |        |
| 7      | 220 | →    |        |
| 8      | 229 | ↑    |        |
| ○      |     | 70 m |        |

# 1

# TUNBOW

SCALE 1:4,000 | 2.5M CONTOURS | 2023 | CARTOGRAPHER: SHIU CHIT HEI | COURSE SETTER: WONG CHEUK WANG





Culture, Sports and Tourism Bureau  
Arts and Sport Development Fund  
文化體育及旅遊局  
藝術及體育發展基金



| M18    |   | ASJYOC |      |
|--------|---|--------|------|
|        |   | 2.9 km | 30 m |
| △      |   | ↗      | L    |
| 9 214  | ↗ | △      | ○    |
| 10 201 | ☼ | ☼      | <    |
| 11 213 |   | ■      | <    |
| 12 222 | ↗ | □      | L    |
| 13 225 | ↖ | ■      | J    |
| 14 226 |   | ↗      | <    |
| 15 219 |   | ↗      | >    |
| 16 216 |   | □      | >    |
| 17 224 | ↖ | ↗      | >    |
| 18 230 | ↖ | ↗      | >    |
| ○      | ○ | 40 m   | ○    |

# 2

0m 60m 120m







Culture, Sports and Tourism Bureau  
Arts and Sport Development Fund  
文化體育及旅遊局  
藝術及體育發展基金



中國香港定向總會  
Orienteering Association of  
Hong Kong, China



| ASJYOC |      | 3.0 km | 30 m |
|--------|------|--------|------|
| M20    | 20 m | 70 m   |      |
| 1      | 209  | △      | △    |
| 2      | 205  | ∠      | ∠    |
| 3      | 207  | ⊙      | ⊙    |
| 4      | 203  | ∠      | ∠    |
| 5      | 213  | ⊙      | ⊙    |
| 6      | 218  | ∠      | ∠    |
| 7      | 226  | ∠      | ∠    |
| 8      | 217  | ∠      | ∠    |
| 9      | 228  | ∠      | ∠    |
| 10     | 211  | ∠      | ∠    |
| 11     | 229  | ∠      | ∠    |



# TUNBOW





| ASJYOC |   | 3.0 km | 30 m |
|--------|---|--------|------|
| M20    |   |        | L    |
| 12 214 | ↗ | △      | ○    |
| 13 201 |   | ※      | <    |
| 14 212 |   | ↘      | >    |
| 15 216 |   | Π      | >    |
| 16 219 |   | ↗      | <    |
| 17 222 | ↗ | Π      | L    |
| 18 223 | ↓ | ↘      | <    |
| 19 224 |   | ↘      | >    |
| 20 230 | ↖ | ↗      | >    |

# 2



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural Services Department



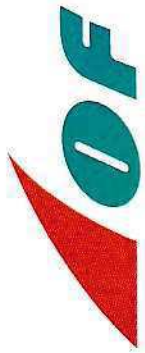
中國香港定向總會  
Orienteering Association of Hong Kong, China

**圖例 Legend**

- x 墳 Grave
- o 神龕 Shrine







康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department



中國香港定向總會  
Orienteering Association of  
Hong Kong, China



| ASIJOC |       | W16   | 2.3 km | 30 m  |
|--------|-------|-------|--------|-------|
| △      | ▽     | ↖     | ↗      | ↘     |
| 1 210  | 2 204 | 3 216 | 4 219  | 5 218 |
| 6 225  | 7 223 | 8 229 |        |       |
| ○      |       |       |        |       |

# 1 TUNBOW





Culture, Sports and Tourism Bureau  
Arts and Sport Development Fund  
文化體育及旅遊局  
藝術及體育發展基金



中國香港定向總會  
Orienteering Association of  
Hong Kong, China



0m 60m 120m



| ASJYOC |   | 2.3 km | 30 m |
|--------|---|--------|------|
| W16    | △ |        | △    |
| 9 214  | ↗ | ↗      | △    |
| 10 202 |   | ↗      | △    |
| 11 212 |   | ↗      | △    |
| 12 220 | ↑ | ■      | △    |
| 13 221 | ← | ■      | △    |
| 14 230 | ↖ | ↖      | △    |
|        | ○ | ○      | ○    |

40 m

# 2





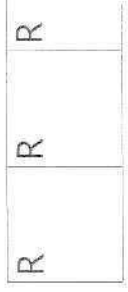
Culture, Sports and Tourism Bureau  
Arts and Sport Development Fund  
文化體育及旅遊局  
藝術及體育發展基金



中國香港定向總會  
Orienteering Association of  
Hong Kong, China



| ASJYOC |   | W18 | 2.6 km | 30 m |
|--------|---|-----|--------|------|
| △      | 1 | 210 | ↖      | ↖    |
| 1      | 2 | 208 | ⊥      | ↘    |
| 2      | 3 | 203 | ↗      | ↘    |
| 3      | 4 | 220 | ↑      | ↘    |
| 4      | 5 | 228 | →      | └    |
| 5      | 6 | 218 | △      | ○    |
| 6      | 7 | 224 | ↘      | ↘    |
| 7      | 8 | 229 | ↘      | ↖    |
| ○      |   |     |        | ↖    |



# 1 TUNBOW





Culture, Sports and Tourism Bureau  
Arts and Sport Development Fund  
文化體育及旅遊局  
藝術及體育發展基金



中國香港定向總會  
Orienteering Association of  
Hong Kong, China



| W18 |        | ASJYOC |      |
|-----|--------|--------|------|
| △   | 9 214  | 2.6 km | 30 m |
| ○   | 10 202 |        | ⊥    |
| ⊥   | 11 212 |        | ⊥    |
| ⊥   | 12 219 |        | ⊥    |
| ⊥   | 13 221 |        | ⊥    |
| ⊥   | 14 222 |        | ⊥    |
| ⊥   | 15 211 |        | ⊥    |
| ⊥   | 16 230 |        | ⊥    |
| ○   |        | 40 m   | ○    |

# 2





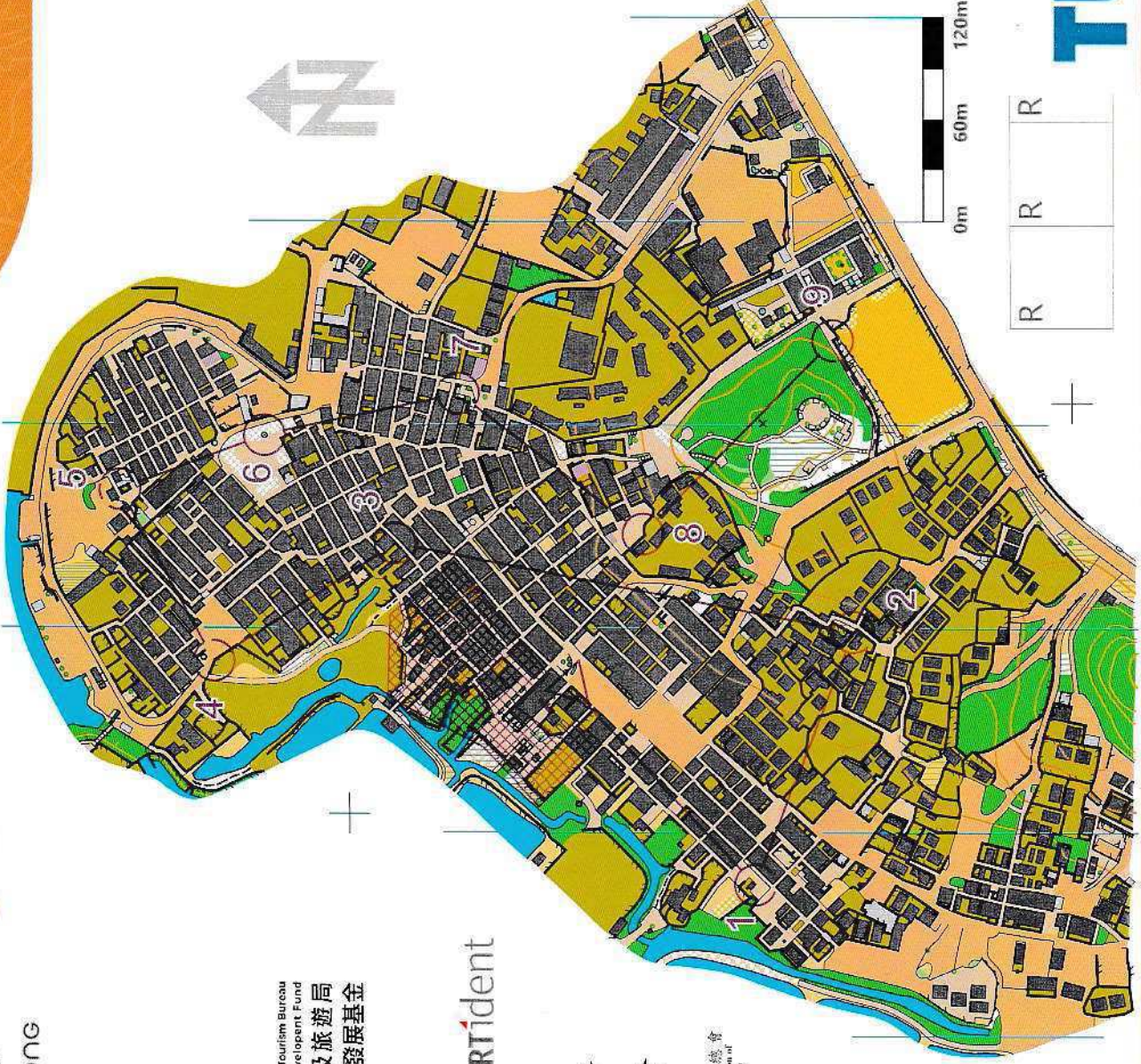


康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department

Culture, Sports and Tourism Bureau  
Arts and Sport Development Fund  
文化體育及旅遊局  
藝術及體育發展基金



中國香港定向總會  
Orienteering Association of  
Hong Kong, China



0m 60m 120m

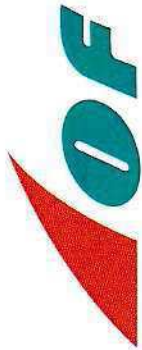
R R R

| ASJYOC |   | 2.8 km | 30 m |
|--------|---|--------|------|
| △      | ↙ | ↘      | ↗    |
| 1 210  | ↖ | ↙      | ↘    |
| 2 204  | ↗ | ↘      | ↙    |
| 3 220  | ↘ | ↙      | ↘    |
| 4 228  | ↙ | ↘      | ↙    |
| 5 217  | ↘ | ↙      | ↘    |
| 6 218  | ↙ | ↘      | ↙    |
| 7 222  | ↘ | ↙      | ↘    |
| 8 224  | ↙ | ↘      | ↙    |
| 9 229  | ↘ | ↙      | ↘    |

# 1

# TUNBOW





Culture, Sports and Tourism Bureau  
Arts and Sport Development Fund  
文化體育及旅遊局  
藝術及體育發展基金



中國香港定向總會  
Orienteering Association of  
Hong Kong, China



| WZ0    | ASJYOC |      |
|--------|--------|------|
|        | 2.8 km | 30 m |
| △      |        | ⊥    |
| 10 214 | ↗      | ⊙    |
| 11 202 | ↘      | ⊥    |
| 12 212 | ↖      | ⊥    |
| 13 216 | ⊥      | ⊥    |
| 14 219 | ↖      | ⊥    |
| 15 225 | ↖      | ⊥    |
| 16 223 | ↓      | ⊥    |
| 17 211 | ↖      | ⊥    |
| 18 230 | ↖      | ⊥    |
| ○      | 40 m   | ⊙    |

# 2

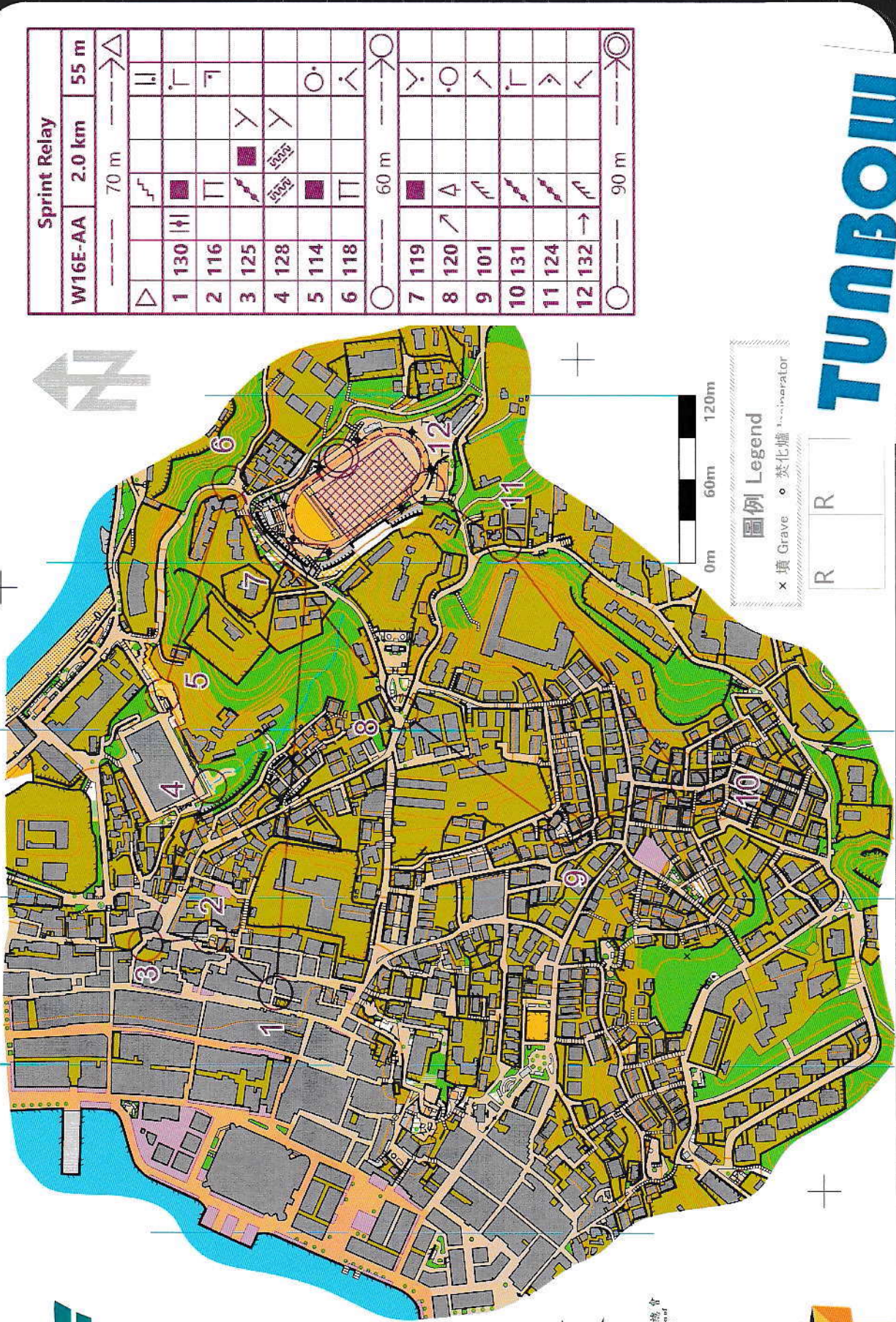




2023 HONG KONG

# SPRINT RELAY

# 長洲 CHEUNG CHAU



# TUNBOW

OF  
 Leisure and Cultural Services Department  
 Culture, Sports and Tourism Bureau  
 Arts and Sport Development Fund  
 文化體育及旅遊局  
 藝術及體育發展基金  
 EIKOWADA LONDON  
 SPORTident  
 JMK OOMP SS  
 中國香港定向總會  
 Chinese Hong Kong Orienteering Association

SCALE 1:4,000 | 2.5M CONTOURS | 2023 | CARTOGRAPHER: SHIU CHIT HEI | COURSE SETTER: YIP CHAK LUN, GERALD





2023 HONG KONG

# SPRINT RELAY

# 長洲 CHEUNG CHAU



| W16E-BB |        | Sprint Relay |   |
|---------|--------|--------------|---|
| 70 m    |        | 2.1 km       |   |
| 53 m    |        |              |   |
| △       | 1 115  | ▬            | ▬ |
| 1       | 2 125  | ▬            | ▬ |
| 2       | 3 106  | ▬            | ▬ |
| 3       | 4 114  | ▬            | ▬ |
| 4       | 5 118  | ▬            | ▬ |
| 5       | 6 119  | ▬            | ▬ |
| 6       | 7 133  | ▬            | ▬ |
| 7       | 8 111  | ▬            | ▬ |
| 8       | 9 131  | ▬            | ▬ |
| 9       | 10 124 | ▬            | ▬ |
| 10      | 11 132 | ▬            | ▬ |
| 11      |        | ▬            | ▬ |



圖例 Legend

x 墳 Grave    o 焚化爐 Incinerator

|   |   |   |
|---|---|---|
| R | R | R |
|---|---|---|

# TUNBOW



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department

Culture, Sports and Tourism Bureau  
Arts and Sport Development Fund  
文化體育及旅遊局  
藝術及體育發展基金



中國香港定向總會  
Orienteering Association of  
Hong Kong, China



SCALE 1:4,000 | 2.5M CONTOURS | 2023 | CARTOGRAPHER: SHIU CHIT HEI | COURSE SETTER: YIP CHAK LUN, GERALD

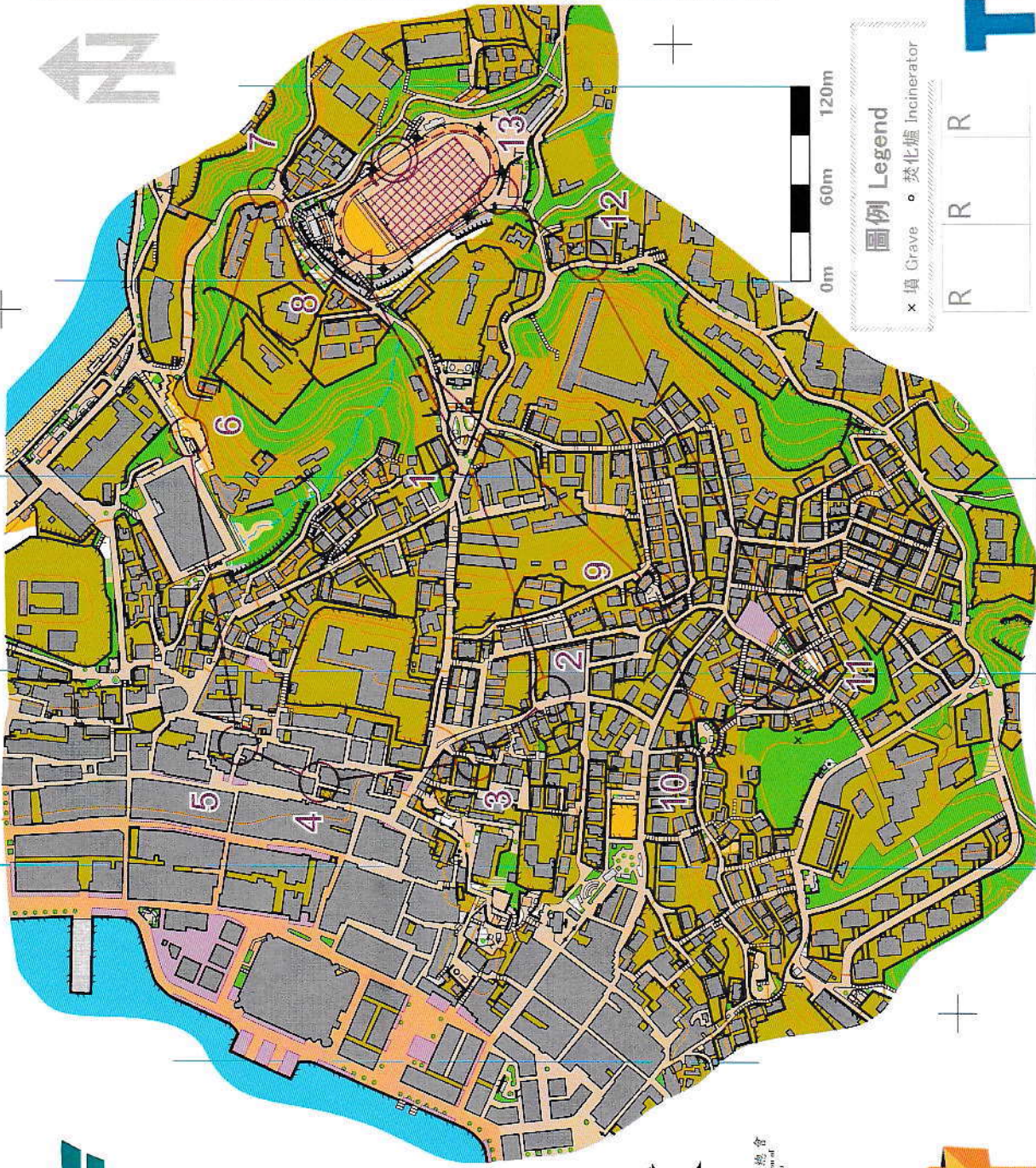




2023 HONG KONG

# SPRINT RELAY

# 長洲 CHEUNG CHAU



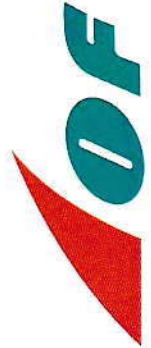
| Sprint Relay |      | 2.4 km | 71 m |
|--------------|------|--------|------|
| M16E-AA      | 70 m | 60 m   | 90 m |
| △            |      |        | ○    |
| 1 120        | ↗    | ■      | ↘    |
| 2 134        | ↙    | ■      | ↗    |
| 3 109        | ↘    | ■      | ↙    |
| 4 130        | ↖    | ■      | ↘    |
| 5 112        | ↗    | ■      | ↖    |
| 6 114        | ↖    | ■      | ↗    |
| 7 118        | ↘    | ■      | ↖    |
| 8 119        | ↖    | ■      | ↘    |
| 9 101        | ↗    | ■      | ↗    |
| 10 104       | ↘    | ■      | ↘    |
| 11 135       | ↙    | ■      | ↙    |
| 12 124       | ↖    | ■      | ↖    |
| 13 132       | ↗    | ■      | ↗    |



圖例 Legend  
 × 墳 Grave    ○ 焚化爐 Incinerator

R R R R

# TUNBOW



Culture, Sports and Tourism Bureau  
 Arts and Sport Development Fund  
 文化體育及旅遊局  
 藝術及體育發展基金



中國香港定向總會  
 Chinese Hong Kong Orienteering Association



SCALE 1:4,000 | 2.5M CONTOURS | 2023 | CARTOGRAPHER: SHIU CHIT HEI | COURSE SETTER: YIP CHAK LUN, GERALD





2023 HONG KONG

# SPRINT RELAY

# 長洲 CHEUNG CHAU



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department

Culture, Sports and Tourism Bureau  
Arts and Sport Development Fund  
文化體育及旅遊局  
藝術及體育發展基金



中國香港定向總會  
Orienteering Association of  
Hong Kong, China



| Sprint Relay |             |
|--------------|-------------|
| M16E-BB      | 2.4 km 65 m |
| △            | 70 m        |
| 1 133        | ▧           |
| 2 134        | ◇           |
| 3 115        | ■           |
| 4 112        | ▨           |
| 5 122        | ↗           |
| 6 106        | ■           |
| 7 118        | ▧           |
| ○            | 60 m        |
| 8 119        | ■           |
| 9 111        | ↗           |
| 10 117       | ■           |
| 11 103       | ⊗           |
| 12 124       | ↗           |
| 13 132       | →           |
| ○            | 90 m        |

0m 60m 120m

圖例 Legend

x 墳 Grave o 焚化爐 Ur

R R R

# TUNBOW

SCALE 1:4,000 | 2.5M CONTOURS | 2023 | CARTOGRAPHER: SHIU CHIT HEI | COURSE SETTER: YIP CHAK LUN, GERALD

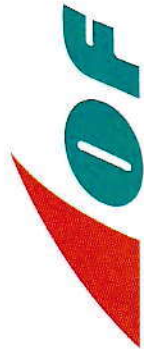




2023 HONG KONG

# SPRINT RELAY

# 長洲 CHEUNG CHAU



Culture, Sports and Tourism Bureau  
Arts and Sport Development Fund  
文化體育及旅遊局  
藝術及體育發展基金



中國香港定向總會  
Hong Kong Orienteering Club



| Sprint Relay |             |
|--------------|-------------|
| W18E-AA      | 2.1 km 56 m |
| 70 m         |             |
| △            | ▽           |
| 1 133        | ◇           |
| 2 107        | ■           |
| 3 109        | ↙           |
| 4 130        | ⊥           |
| 5 116        | ⊥           |
| 6 108        | ⊥           |
| 7 121        | ○           |
| 8 118        | ⊥           |
| ○            | 60 m        |
| 9 119        | ■           |
| 10 101       | ↘           |
| 11 131       | ↘           |
| 12 132       | →           |
| ○            | 90 m        |

圖例 Legend

x 墳 Grave    o 焚化爐 Incinerator

R R R R

# TUNBOW





2023 HONG KONG

# SPRINT RELAY

# 長洲 CHEUNG CHAU



Culture, Sports and Tourism Bureau  
Arts and Sport Development Fund  
文化體育及旅遊局  
藝術及體育發展基金



中國香港定向總會  
Orienteering Association of Hong Kong, China



| Sprint Relay |             |
|--------------|-------------|
| W18E-BB      | 2.1 km 58 m |
| 70 m         |             |
| △            | 1 120       |
| ▲            | 2 134       |
| ▲            | 3 129       |
| ▲            | 4 130       |
| ▲            | 5 116       |
| ▲            | 6 106       |
| ▲            | 7 118       |
| ○            | 8 119       |
| ▲            | 9 111       |
| ▲            | 10 127      |
| ▲            | 11 132      |
| ○            | 90 m        |



### 圖例 Legend

x 墳 Grave    o 焚化爐 Incinerator

|   |   |   |
|---|---|---|
| R | R | R |
|---|---|---|

# TUNBOW





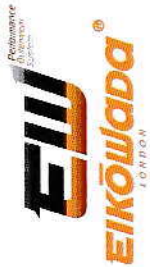
2023 HONG KONG

# SPRINT RELAY

# 長洲 CHEUNG CHAU



Culture, Sports and Tourism Bureau  
Arts and Sport Development Fund  
文化體育及旅遊局  
藝術及體育發展基金



中國香港定向總會  
Orienteering Association of  
Hong Kong, China



| Sprint Relay |        |
|--------------|--------|
| M18E-AA      | 2.6 km |
| 70 m         |        |
| △            |        |
| 1 120        | ↗      |
| 2 113        | ↑      |
| 3 134        | ■      |
| 4 126        | ↖      |
| 5 116        | ▭      |
| 6 106        | ■      |
| 7 118        | ▭      |
| ○            | 60 m   |
| 8 119        | ■      |
| 9 135        | ↓      |
| 10 117       | ■      |
| 11 102       | ↘      |
| 12 132       | →      |
| ○            | 90 m   |

圖例 Legend

× 墳 Grave    ○ 焚化爐 Incinerator

R R R

# TUNBOW

SCALE 1:4,000 | 2.5M CONTOURS | 2023 | CARTOGRAPHER: SHIU CHIT HEI | COURSE SETTER: YIP CHAK LUN, GERALD

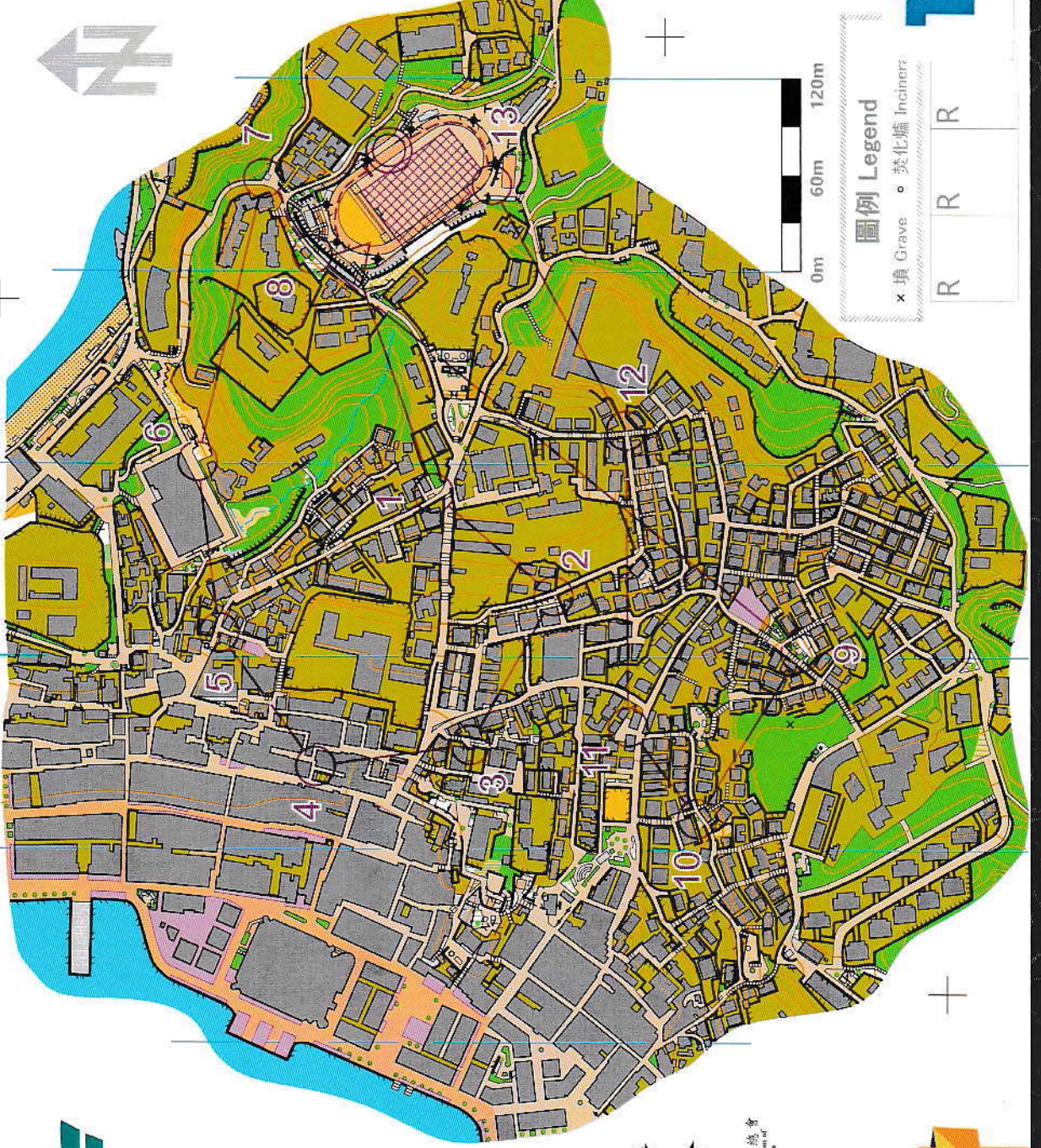




2023 HONG KONG

# SPRINT RELAY

# 長洲 CHEUNG CHAU



| Sprint Relay |        |      |
|--------------|--------|------|
| M18E-BB      | 2.5 km | 65 m |
| △            | 70 m   | →    |
| 1 133        | ◇      |      |
| 2 113        | ↑      | ∧    |
| 3 109        | ↙      | ∨    |
| 4 130        |        | ┌    |
| 5 122        | ↘      | └    |
| 6 121        | ◇      | ├    |
| 7 118        |        | └    |
| ○            | 60 m   | ○    |
| 8 119        | ■      | ∨    |
| 9 135        | ↓      |      |
| 10 136       | △      | ○    |
| 11 117       | ■      | ┌    |
| 12 102       | ↘      | ○    |
| 13 132       | →      | ∨    |
| ○            | 90 m   | ○    |



圖例 Legend

x 墳 Grave    o 焚化爐 Incinerator

|   |   |   |
|---|---|---|
| R | R | R |
|---|---|---|

# TUNBOW

中國香港定向總會  
The Hong Kong Orienteering Club

SCALE 1:4,000 | 2.5M CONTOURS | 2023 | CARTOGRAPHER: SHIU CHIT HEI | COURSE SETTER: YIP CHAK LUN, GERALD

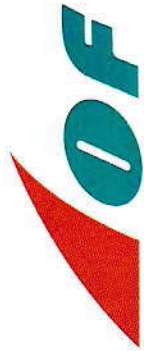




2023 HONG KONG

# SPRINT RELAY

# 長洲 CHEUNG CHAU



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department

Culture, Sports and Tourism Bureau  
Arts and Sport Development Fund  
文化體育及旅遊局  
藝術及體育發展基金



中國香港定向總會  
Orienteering Association of  
Hong Kong & China



| Sprint Relay |    | W20E-AA | 2.3 km | 73 m |
|--------------|----|---------|--------|------|
| △            | 1  | 102     | ↑      |      |
|              | 2  | 113     |        | ∠    |
|              | 3  | 122     |        | ∠    |
|              | 4  | 106     |        | ■    |
|              | 5  | 118     |        | ⊥    |
| ○            | 6  | 119     |        | ○    |
|              | 7  | 120     | ↗      | ∠    |
|              | 8  | 105     |        | ∠    |
|              | 9  | 103     |        | ⊗    |
|              | 10 | 127     | →      | ∠    |
|              | 11 | 132     | →      | ∠    |

### 圖例 Legend

× 墳 Grave    ○ 焚化爐 Incinerator

R R R

# TUNBOW

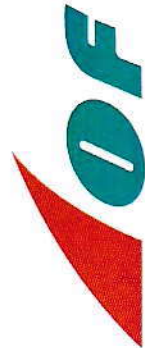




2023 HONG KONG

# SPRINT RELAY

# 長洲 CHEUNG CHAU



Culture, Sports and Tourism Bureau  
Arts and Sport Development Fund  
文化體育及旅遊局  
藝術及體育發展基金



中國香港定例總會  
Organizing Association of  
Hong Kong, China



| Sprint Relay |        |      |
|--------------|--------|------|
| W20E-BB      | 2.2 km | 68 m |
| △            | 70 m   | →△   |
| 1 111        |        |      |
| 2 107        |        |      |
| 3 122        |        |      |
| 4 121        |        |      |
| 5 118        |        |      |
| ○            | 60 m   | →○   |
| 6 119        |        |      |
| 7 120        |        |      |
| 8 101        |        |      |
| 9 103        |        |      |
| 10 127       |        |      |
| 11 132       |        |      |
| ○            | 90 m   | →○   |



### 圖例 Legend

x 墳 Grave    o 焚化爐 Incinerator

|   |   |   |
|---|---|---|
| R | R | R |
|---|---|---|

# TUNBOW





2023 HONG KONG

# SPRINT RELAY

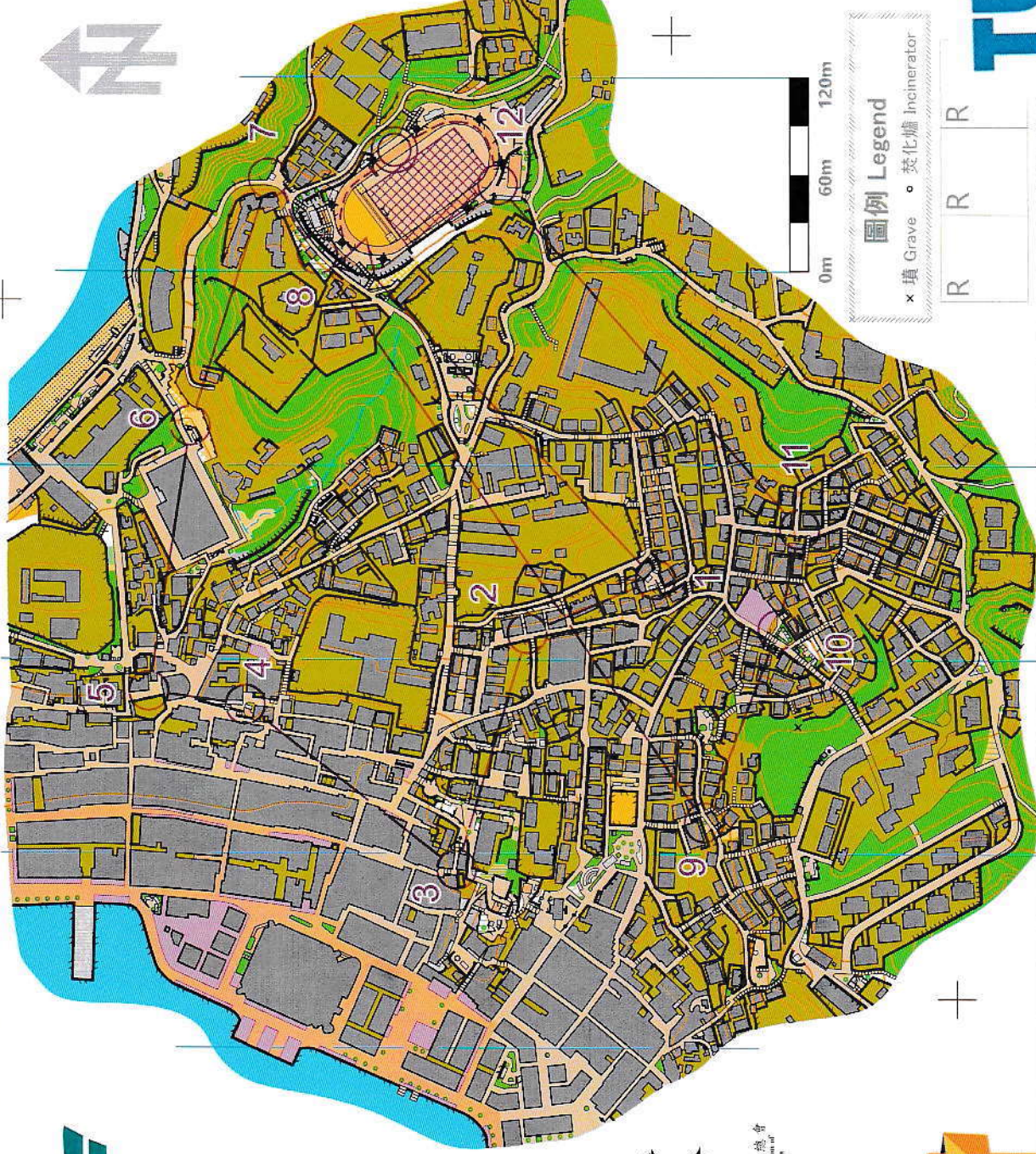
# 長洲 CHEUNG CHAU



Culture, Sports and Tourism Bureau  
Arts and Sport Development Fund  
文化體育及旅遊局  
藝術及體育發展基金



中國香港定向總會  
Orienteering Association of  
Hong Kong, China



| Sprint Relay |        |      |
|--------------|--------|------|
| M20E-AA      | 2.7 km | 65 m |
| △            | 70 m   | →    |
| 1 101        | ↖      | ↖    |
| 2 107        | ↗      | ↗    |
| 3 110        | ■      | ■    |
| 4 116        | ▨      | ▨    |
| 5 108        | ▧      | ▧    |
| 6 114        | ▩      | ▩    |
| 7 118        | ▪      | ▪    |
| ○            | 60 m   | →    |
| 8 119        | ■      | ■    |
| 9 136        | △      | △    |
| 10 103       | ▨      | ▨    |
| 11 131       | ▩      | ▩    |
| 12 132       | →      | →    |
| ○            | 90 m   | →    |

0m 60m 120m

圖例 Legend

x 墳 Grave    o 焚化爐 Incinerator

R R R

# TUNBOW

SCALE 1:4,000 | 2.5M CONTOURS | 2023 | CARTOGRAPHER: SHIU CHIT HEI | COURSE SETTER: YIP CHAK LUN, GERALD





2023 HONG KONG

# SPRINT RELAY

# 長洲 CHEUNG CHAU



Culture, Sports and Tourism Bureau  
Arts and Sport Development Fund  
文化體育及旅遊局  
藝術及體育發展基金



中國香港定向總會  
Orienteering Association of  
Hong Kong, China



### 圖例 Legend

x 墳 Grave    o 焚化爐 Incinerator

|   |   |   |
|---|---|---|
| R | R | I |
|---|---|---|

| Sprint Relay |      | M20E-BB | 2.7 km | 71 m |
|--------------|------|---------|--------|------|
| △            | 70 m | —       | —      | △    |
| 1            | 101  | ▬       | ▬      | ▬    |
| 2            | 134  | ▬       | ▬      | ▬    |
| 3            | 123  | ○       | ○      | ○    |
| 4            | 116  | ▬       | ▬      | ▬    |
| 5            | 106  | ▬       | ▬      | ▬    |
| 6            | 118  | ▬       | ▬      | ▬    |
| 7            | 119  | ▬       | ▬      | ▬    |
| 8            | 104  | ▬       | ▬      | ▬    |
| 9            | 135  | ▬       | ▬      | ▬    |
| 10           | 131  | ▬       | ▬      | ▬    |
| 11           | 132  | ▬       | ▬      | ▬    |
| ○            | 60 m | —       | —      | ○    |
| ○            | 90 m | —       | —      | ○    |

SCALE 1:4,000 | 2.5M CONTOURS | 2023 | CARTOGRAPHER: SHIU CHIT HEI | COURSE SETTER: YIP CHAK LUN, GERALD

# TUNBOW



# 对策地图





## 対策地図について

早川正真(立命館大学)

本大会では、スプリント競技に向けて対策地図を作成しました。落合公也さんより原図となるデータをいただき、石原潮人・岩崎壮馬・早川正真・藤澤ゆい・藤原考太郎・牧依瑠香の6人で作業を進めました。チーム外の有志にもご協力いただき、感謝申し上げます。対策地図の作成は、慣れないテレインに対応する上で大きなアドバンテージになり得るので、結果を求められる国際大会かつ新規テレインの場合には、今後も同様の取り組みを継続していくべきだと考えます。

### ○テレインの概要

新規テレインであり旧図は存在しなかった。場所は香港北部で、細い路地や密集する建物からなり、AsOC2018で使用された「上水郷」に似た香港らしい集落テレイン。一部がサンプルマップとしてブリテンで公開されていた。テレイン内はほとんどが細い路地で構成されているが、自動車を通れる箇所ではGoogleストリートビューの整備が進んでおり、現地の様子を詳細に把握できた。

### ○作図

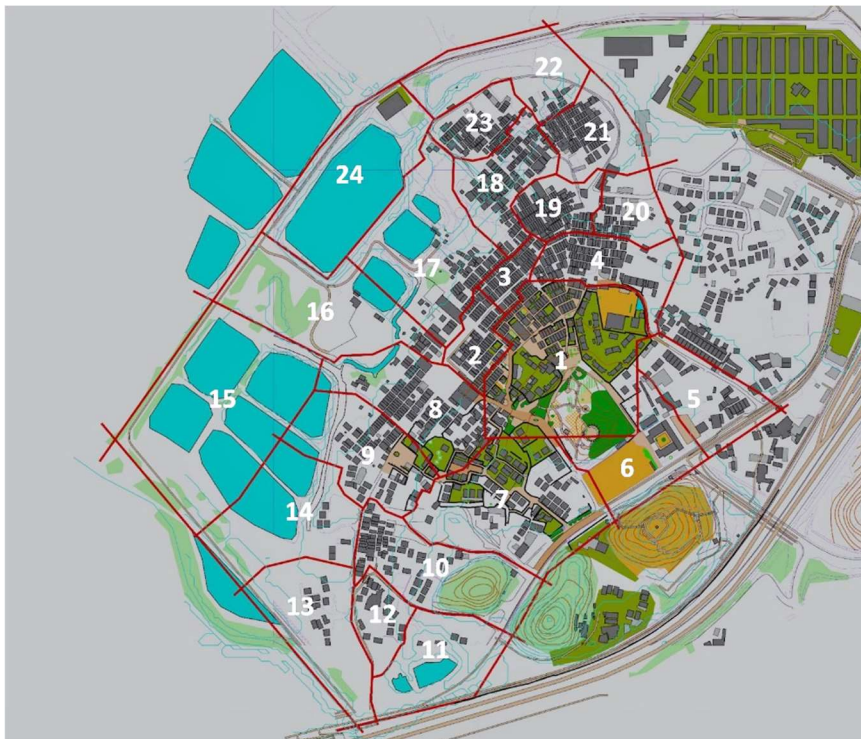
- ・LINEグループを作成し、情報を共有しながら分担して作図を進めた。
- ・航空写真からは密集した建物の間どこに道が通っているのか、はっきりしない箇所が多かった。サンプルマップ部分や類似テレインでの描かれ方と航空写真から推測して作図した。
- ・あくまで対策地図であるため、そこまでの厳密さは求めず主観でどンドン描いた。各々の作業時間も限られていたため、地図として完成させることを第一の目標とした。
- ・先述の通り、Googleストリートビューが結構入ったため、見れる部分はフル活用した(百度地図にも同様の機能があるが、量で劣っていた)。
- ・路地の最小寸法を守ることは徹底した(記号501.6の幅)。

### ○作業の進め方

1. 地図全体を①から⑭までの小区画に分けた。
2. はじめの割り当てを⑧石原, ②牧, ⑤岩崎, ④藤原, ③藤澤, ⑦早川とし、それぞれの区画で分担して作図を進めた。
3. 1区画の作図が終わったら、次に担当したい区画(どこでもいいが、隣接していると最後の接合が楽なので望ましい)を指定して作図を進めた。

4. 誰がどの区画を担当しているかと作業の進捗状況を Google スプレッドシートで管理した。

5. 各々の作図データを最後に早川が結合し、藤原のレイアウト(デザイン)を重ねて完成とした。



#### ○ファイル管理

Google ドライブ 6 人の個人フォルダを作り、それぞれに地図データを複製。それを各々で更新できるようにすることで、効率的に作業が進められるようにした。最後に小区画の境界線に沿ってデータを結合し、1 枚にまとめた。

#### ○使用したデータ

対策地図の作成にあたって以下のデータを利用した。データの整備状況は場所により異なるかもしれないが、香港で地図を作る場合には以下のものが活用できると思われる。今回は落合公也さんからデータ提供ならびに以下の出典の情報をご教示いただき作図に入った。

##### 1. 香港版電子国土 WEB:GEOINFO MAP

<https://www.map.gov.hk/gm/geo:22.4995,114.0755?z=1128>

##### 2. 利用データ

(2-1) Common Spatial Data Infrastructure



### ①Digital Topographic Map iB1000

[https://portal.csdi.gov.hk/geoportal/?lang=en&datasetId=landsd\\_rcd\\_1637223748322\\_25497](https://portal.csdi.gov.hk/geoportal/?lang=en&datasetId=landsd_rcd_1637223748322_25497)

- ・日本の基盤地図情報に近い。ダウンロード時にファイル形式を指定でき、その際 OCAD または OOM でインポート可能な形式を選択すればダウンロード後の変換は不要である。
- ・「舗装区域(境界)」で表示されるラインデータが多く、この線を活用してオブジェクトを作図する。必要ない線は適宜削除する。
- ・等高線データを含む。サンプルマップに描かれた等高線の本データは①であると思われた。

### ②Digital Terrain Model (DTM):

[https://portal.csdi.gov.hk/geoportal/?lang=en&datasetId=landsd\\_rcd\\_1638158088368\\_93806](https://portal.csdi.gov.hk/geoportal/?lang=en&datasetId=landsd_rcd_1638158088368_93806)

- ・今回の範囲では、かなり粗い等高線データ。完全ではないが、①の等高線データと合わせて、適宜形を変えたりつなぎ合わせたりして利用した。

### ③Digital Orthophoto DOP5000

[https://portal.csdi.gov.hk/geoportal/?lang=en&datasetId=landsd\\_rcd\\_1637306839277\\_11815](https://portal.csdi.gov.hk/geoportal/?lang=en&datasetId=landsd_rcd_1637306839277_11815)

- ・下絵(テンプレート)の航空写真として利用した。高解像度かつオルソ化されており、ストリートビューで確認できない箇所はこの写真を頼りに作図を行った。
- ・Google マップの航空写真はかなり解像度が低く、地上の様子はほとんど読み取れなかった。
- ・データ区画ごとにダウンロード可能。テレインよりも範囲がかなり広くなる場合がほとんどだろうが、そのまま使用すればよい。

### (2-2) OpenStreetMap

- ・感覚的にテレイン範囲を掴むため、作図前にとりあえず入れていただいていたデータ。幹線道路など大雑把なライン・エリアのデータ。
- ・参考程度であり作図する上で必要なデータではない。作図していく過程で適宜削除した。



2023 HONG KONG

4th Asian Junior and Youth  
Orienteering Championships

23-26 December 2023



Scale 1:4,000  
Contours 2.5m

- 【原図】 GEOINFO MAP Common Spatial Data Infrastructure
  - 【参考地図】 Google マップ、Google ストリートビュー
  - 【作成期間】 2023年11月13日～12月15日
  - 【作図】  
石原通人、岩崎壮馬、早川正真、藤沼ゆい、藤原孝太郎、牧野瑞香（五十高尾）  
【原図データ提供】 秀合公也  
【作図協力】 早川正真  
【マップデザイン】 藤原孝太郎
- 本地図は、AsJYC2023の対策として上記の原図を元に日本代表選手団が独自に作成したものである。インターネット上への公開は固く禁じる。

SPRINT 25th Dec 2023 - San Tin



# JAPAN JUNIOR ORIENTEERING TEAM OFFICIAL T-SHIRT



選手たちとお揃いのTシャツを購入してチームを応援して下さい。ご支援のほどよろしくお願いいたします。



↑バックデザイン

↑左胸にTEAM JAPAN



AsJYOC 日本チーム T シャツのデザインは、柴田日向さん(名古屋大2)と販売・管理は中野友貴さん(名古屋大2)のお二人が協力していただきました。ありがとうございました！！



第4回アジアジュニア・ユース  
オリエンテーリング選手権大会  
報告書

The 4th Asian Junior and Youth  
Orienteering Championships  
Report

発行  
公益社団法人 日本オリエンテーリング協会  
2024年2月24日